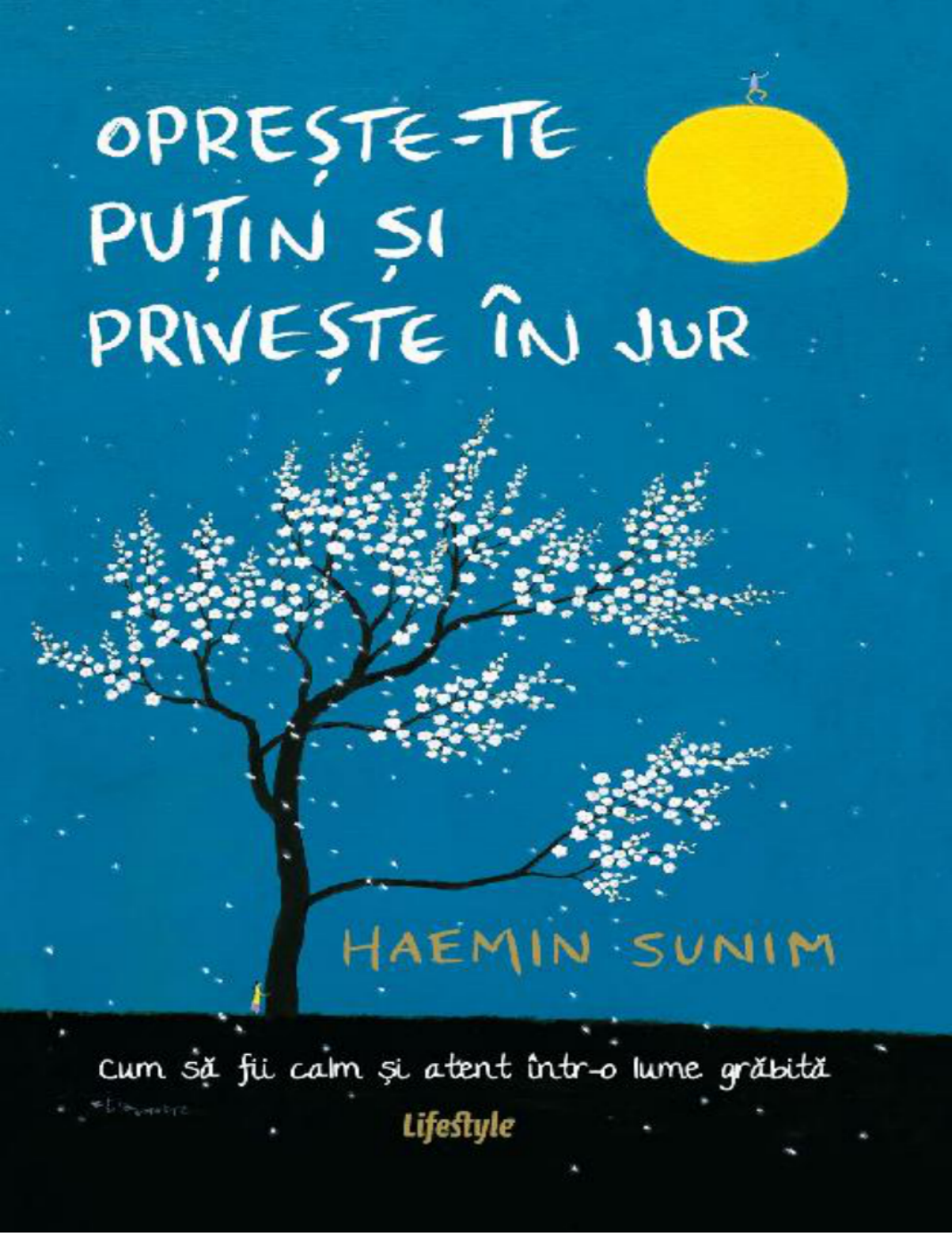
OPREȘTE-TE PUȚIN ȘI PRIVEȘTE ÎN JUR



HAEMIN SUNIM

Cum să fii calm și atent într-o lume grăbită

Lifestyle

Haemin Sunim

Oprește-te puțin și privește în jur

Cum să fii calm și atent într-o lume grăbită

Ilustrații de Youngcheol Lee

Traducere din engleză de
Ana Dragomirescu

Lifestyle Publishing
2017

THE THINGS YOU CAN SEE ONLY WHEN YOU SLOW DOWN
Haemin Sunim
Ilustrații de: Youngcheol Lee
Copyright © 2012 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2017 by Chi-Young Kim and Haemin Sunim
This edition published by arrangement with Penguin Books,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Această ediție s-a publicat prin acord cu Penguin Books,
imprint al Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC.
Toate drepturile rezervate inclusiv dreptul de reproducere în totalitate sau parțial, sub orice formă.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

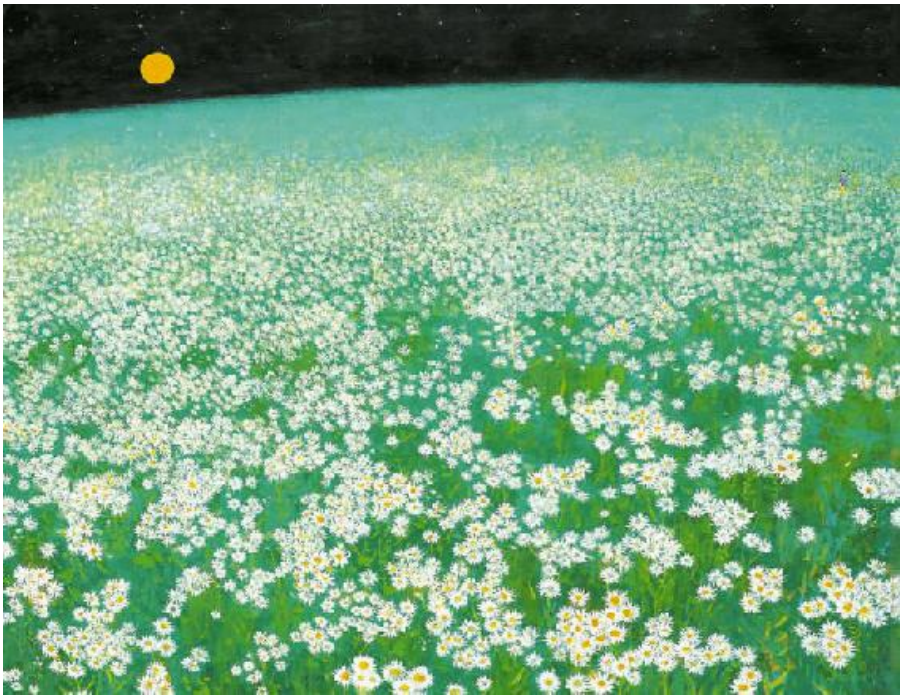
Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Dan-Silviu Boerescu
Design: Alexe Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Răzvan Nasea
Corectori: Lorina Chițan, Maria Mușuroiu

ISBN ePUB: 978-606-789-099-0
ISBN PDF: 978-606-789-100-3
ISBN Print: 978-606-789-074-7

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



Oprește-te puțin și privește în jur

PROLOG

În calitate de călugăr Zen și fost profesor la o mică facultate de arte liberale din Massachusetts, mi se cer deseori sfaturi despre cum pot fi înfruntate provocările vieții. Pe lângă poveștele pe care le ofer în persoană sau prin e-mail, acum câțiva ani am început să răspund întrebărilor adresate prin intermediul rețelelor sociale, bucurându-mă de legăturile stabilite cu oamenii. Mesajele mele erau în general simple, directe și scurte. Uneori scriam ca răspuns la o întrebare legată de o problemă din lumea reală, alteori făceam scurte însemnări pentru mine însumi, atunci când descopeream modele de gândire interesante în practicarea unui stil de viață atent ori în interacțiunea cu ceilalți. Mai puneam în discuție importanța de a încetini ritmul trepidant al vieții noastre, precum și arta de a rămâne în relații bune și de a cultiva compasiunea față de sine.

Nu anticipasem avalanșa de răspunsuri pe care aveam s-o primesc la

postările mele pe Twitter și Facebook. Mulți oameni au început să-mi trimită mesaje nu doar pentru a-mi cere sfatul, ci și pentru a-și exprima aprecierea și recunoștința. Îmi amintesc și acum de o tânără mamă care își pierduse soțul într-un accident de mașină și care mi-a mulțumit din inimă pentru că o salvasem de la sinucidere, spunându-mi că nu se gândise niciodată să se iubească pe sine deoarece, pentru ea, dragostea fusese întotdeauna un sentiment îndreptat către altcineva. Un director cu programul foarte aglomerat, în vârstă de vreo patruzeci de ani, mi-a spus cât de grozav era pentru el să-și înceapă ziua cu mesajele mele. Ele îi ofereau un moment de meditație liniștită și de odihnă departe de programul său prea încărcat. Un tânăr absolvent, descurajat pentru că nu-și putea găsi o slujbă, mi-a citit cuvintele de încurajare și a mai făcut o încercare, reușind în cele din urmă să obțină un loc de muncă. După ce i-am citit mesajul, vreme de două zile am fost peste măsură de bucuros, de parcă eu însumi aș fi primit primul job.

M-am simțit profund fericit că mesajele mele simple puteau să-i inspire pe oameni și să-i ajute în clipele grele. Pe măsură ce postările erau împărtășite de tot mai multă lume, iar numărul celor care mă urmăreau pe Twitter și pe Facebook creștea, oamenii au început să mă numească „mentor al vindecării“, acesta ajungând să fie supranumele meu în Coreea. Atunci am fost contactat de către edituri care se ofereau să-mi transforme scrierile într-o carte. În 2012, a fost publicat în Coreea volumul *Oprește-te puțin și privește în jur*. Spre uimirea tuturor, el a rămas în topul celor mai bine vândute cărți vreme de patruzeci și una de săptămâni și, de-a lungul a trei ani, a fost distribuit în peste trei milioane de exemplare. Au urmat traduceri în chineză, japoneză, thailandeză, franceză și engleză. Sunt copleșit de atenția pe care a primit-o cartea mea și sper că ea să le fie de folos cititorilor de limbă engleză, tot așa cum le-a fost utilă celor din Asia și Franța.

Lucrarea are opt capitole, ce tratează diverse aspecte ale vieții (de la dragoste și prietenie până la muncă și aspirații), precum și felul în care atenția ne poate ajuta în fiecare dintre ele. De exemplu, vorbesc despre cum pot fi înfruntate cu grijă emoțiile negative, cum sunt furia și gelozia, dar și dezamăgirile vieții, scormonind adânc în trecutul meu pentru a vă împărtăși eșecul pe care l-am trăit ca profesor începător. Dacă sunteți peste măsură de timizi, cele „trei adevăruri eliberatoare“ din capitolul al șaselea v-ar putea fi de mare ajutor. Dacă sunteți neliniștiți în privința viitorului sau nesiguri cu privire la adevărata voastră chemare, vă ofer povețe despre cum să vă descoperiți și să vă cunoașteți mai bine.

Toate capitolele încep cu câte un eseu, urmat de câteva mesaje scurte. Acestea din urmă sunt sfaturi și cuvinte de înțelepciune care vi se adresează direct, spre a fi studiate rând pe rând, apoi restudiate și

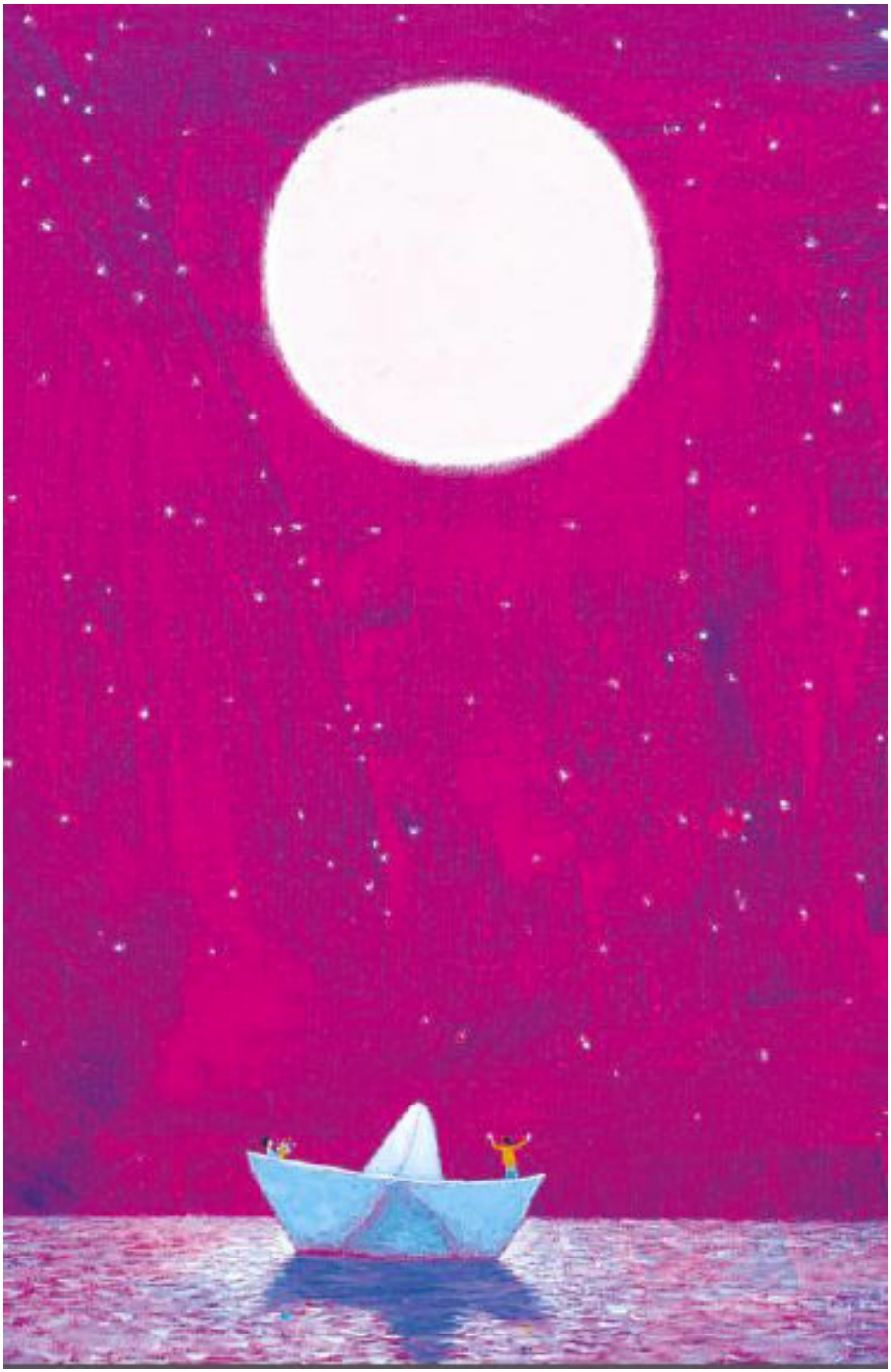
reținute, astfel încât să vă poată însoți în clipele de frământare ori deznădejde, amintindu-vă că nu sunteți singuri. Fiecare capitol continuă cu un alt eseu, mai scurt, urmat de o nouă serie de mici îndemnuri la meditație. Pe parcursul cărții veți întâlni ilustrații colorate, realizate de Youngcheol Lee. Acestea sunt gândite ca niște răgazuri liniștitoare, menite să se zăbovească asupra lor, la fel ca și asupra îndemnurilor la meditație.

Unii oameni parcurg cartea în viteză, ca pe un roman. Totuși, eu v-aș recomanda să nu vă grăbiți și, înainte de a trece la un nou capitol, să reflectați asupra a ceea ce tocmai ați citit. Astfel, vă veți bucura mai mult de ea și veți găsi înțelesuri mai profunde pe măsură ce veți lectura încet fiecare pasaj. Ar trebui să vă simțiți liberi să faceți însemnări pe marginile paginilor ori să subliniați părțile care v-au impresionat.

Sper ca, în cursul vieților voastre agitate, timpul petrecut cu această carte să devină o ocazie de a reflecta. Sper să vă inspire să intrați în contact cu o latură mai bună și mai înțeleaptă a ființei voastre. Vă doresc să fiți fericiți, sănătoși, împăcați și mereu ocrotiți de rele!

CAPITOLUL 1

Odihna



De ce sunt atât de ocupat?

Când totul în jurul meu se mișcă foarte repede, mă opresc și mă întreb: „Oare lumea e agitată, ori mintea mea?“

De obicei ne gândim la „minte“ și „lume“ ca existând independent una de cealaltă. Dacă cineva ne întreabă unde se află mintea noastră, cei mai mulți arătăm spre cap ori spre inimă, nu către un copac ori către cer. Percepem o graniță clară între ceea ce se petrece în gândul nostru și ceea ce se întâmplă în afară. În comparație cu vasta lume exterioară, mintea cuibărită în interiorul trupului poate părea măruntă, vulnerabilă și uneori neputincioasă. Totuși, conform învățăturilor lui Buddha, granița dintre minte și lume e de fapt subțire, poroasă și, până la urmă, iluzorie. Nu lumea este în mod obiectiv veselă ori tristă, trezind în noi un sentiment similar. Ci mai curând sentimentele pornesc din mintea noastră, proiectând asupra lumii trăirile subiective ale acesteia. Lumea nu e inerent veselă sau tristă. Ea doar există.

Poate că vom înțelege mai bine toate acestea prin prisma unei discuții pe care am avut-o cu o dragă prietenă a mea, o călugăriță budistă capabilă și conștiincioasă. Cu puțină vreme în urmă, ea a supravegheat construcția unei noi săli de meditație în templul ei. După ce mi-a povestit chinurile prin care a trecut pentru a obține diversele autorizații necesare și pentru a găsi firma de construcții potrivită, printre altele, mi-a descris evoluția lucrărilor după cum urmează:

— Când a venit rândul așezării țiglelor pe acoperiș, oriunde mergeam, vedeam numai țigle. Le observam grosimea, forma, materialul din care erau făcute. Apoi, când a sosit timpul să montăm dușumeaua, numai asta vedeam. Mă concentram în mod firesc asupra culorii, originii, modelului și durabilității unei podele din lemn. Brusc mi-am dat seama: atunci când privim lumea din afară, ne uităm doar la acea mică parte care ne interesează. Lumea pe care o vedem nu este universul întreg, ci unul limitat, important în ochii noștri. Totuși, *pentru mințile noastre, acea părticică de lume este universul întreg*. Realitatea noastră nu este Cosmosul care se întinde la nesfârșit, ci colțișorul asupra căruia alegem să ne concentrăm. Realitatea există pentru că mințile noastre există. Fără minte, n-ar fi nici Univers.

Cu cât reflectam mai mult asupra acestor cuvinte, cu atât mai logic mi se părea raționamentul prietenei mele. Lumea ajunge să existe pentru că noi suntem conștienți de ea. Nu putem trăi într-o realitate pe care n-o percepem. Lumea depinde de mințile noastre pentru a

exista, întocmai cum și mințile noastre depind de lume ca obiect al lucidității lor. Cu alte cuvinte, se poate spune că lumea e însuflețită de conștiința noastră. Lucrurile asupra cărora se concentrează mintea devin universul nostru. Privind astfel, mintea nu mai pare atât de puțin semnificativă în raport cu lumea din afară, nu-i așa?

Nu putem, și nici nu vrem, să cunoaștem absolut tot ce se petrece în Univers. În caz că s-ar întâmpla una ca asta, am înnebuni din pricina preaplinului de informații. Dar dacă vom privi lumea din perspectiva minții noastre, așa cum a procedat prietena mea, vom găsi numaidecât ceea ce căutăm, deoarece mintea se va concentra asupra acelor amănunte. Dat fiind că lumea pe care o vedem cu ochii minții este una limitată, dacă reușim să ne antrenăm gândurile și să alegem cu înțelepciune direcția în care să le focalizăm, atunci vom putea să percepem universul care corespunde stării noastre de spirit.

Ca profesor universitar și călugăr, sunt atras în numeroase direcții. În timpul săptămânii predau și mă ocup de cercetare, iar în weekend conduc cale de câteva ore pentru a-mi îndeplini îndatoririle în templul mentorului meu. În vacanțe, programul meu devine și mai încărcat. Trebuie să-i vizitez pe stareți, să le servesc drept translator călugărilor care nu vorbesc engleza, să merg în diferite temple pentru a susține prelegeri Dharma[1] și să-mi găsesc timp pentru propriile exerciții de meditație. Pe deasupra, îmi continui cercetările și scriu lucrări academice.

Sincer să fiu, uneori mă întreb dacă s-ar cuveni ca un călugăr Zen să aibă un program atât de plin. Dar apoi îmi dau seama că nu lumea din afară e un vârtej, ci doar mintea mea. *Universul nu s-a plâns niciodată de cât de ocupat este*. Pe măsură ce privesc mai adânc înăuntrul meu, pentru a înțelege de ce duc o viață atât de agitată, realizez că, de fapt, într-o anumită măsură, îmi place să fiu ocupat. Dacă mi-aș fi dorit cu adevărat să mă odihnesc, aș fi putut refuza invitațiile de a susține cursuri. Însă eu primesc cu bucurie asemenea cereri deoarece îmi face plăcere să cunosc oameni care vor să-mi ceară sfatul și să-i ajut din puținul înțelepciunii mele. Fericirea altora este o profundă sursă de bucurie în viața mea.

O celebră zicală budistă spune că Buddha îi vede pe toți asemenea lui, în vreme ce un porc îi privește pe toți ca pe niște porci. Morala e că fiecare percepe lumea în acord cu propria stare de spirit. Atunci când mintea îți e plină de veselie și compasiune, la fel ți se pare și lumea. Iar când mintea îți e încărcată cu gânduri negative, și universul se arată într-o lumină urâtă. În momentele în care te simți copleșit și împovărat, amintește-ți că nu ești neputincios. *Când mintea ta își ia un răgaz, lumea se odihnește și ea*.

1 Concept central al filosofiei și religiei budiste, ce reunește o multitudine de sensuri și interpretări. În budism, Dharma cuprinde învățăturile și doctrinele lui Buddha. (*N.t.*)

Cunoaștem lumea doar prin fereastra
minții noastre.
Atunci când mintea noastră e zgomotoasă,
lumea pare la fel.
Iar atunci când mintea ne e liniștită,
lumea se potolește și ea.
Așadar, cunoașterea propriei minți e la fel
de importantă ca încercarea de a schimba lumea.

*

Mă înghesui în vagonul de metrou.
Oamenii se îmbulzesc în jurul meu.
Pot ori să mă enervez, ori să mă amuz
pe seama faptului că nu trebuie
să mă prind de o bară.
Oamenii reacționează diferit față de
aceeași situație.
Dacă privim mai atent,
observăm că nu situația în sine ne deranjează,
ci perspectiva pe care o avem asupra ei.

Tsunamiurile sunt înfricoșătoare nu doar
din pricina apei,
ci și a obiectelor pe care valurile
le aruncă înspre noi.
Tornadele sunt îngrozitoare nu doar
din cauza vântului,
ci și a obiectelor pe care vijelia le smulge
din rădăcini și
le azvârle cât colo.

Ne simțim nefericiți nu doar din cauză
că ni s-a întâmplat ceva rău,
ci și din pricina vârtejului de gânduri
legate de cele petrecute.

*

Când ai un sentiment neplăcut,
nu te agăța de el, întorcându-l pe toate fețele.
Ci lasă-l în pace, astfel încât să poată trece.
Valul de emoții se va retrage de la sine, atâta vreme
cât nu-l alimentezi, zăbovind asupra lui.

Ca să desprinzi resturile de mâncare lipite

de fundul unei tigăi,
doar torni apă în vas și aștepți.
După o vreme, crusta se dezlipește singură.

Nu te chinui să-ți vindeci rănile.
Doar toarnă-ți timp în suflet și așteaptă.
Atunci când vor fi pregătite, rănile tale
se vor tămădui singure.

*

Dacă știm cum să fim mulțumiți,
putem să ne domolim nesfârșita strădanie
și să primim cu brațele deschise seninătatea.
Dacă știm cum să fim mulțumiți,
ne putem bucura de timpul petrecut
cu persoana de lângă noi.
Dacă știm cum să fim mulțumiți,
putem să facem pace cu trecutul și să renunțăm la
povara pe care o exercită asupra noastră.

Dacă n-ai reușit să schimbi o situație neplăcută,
nici măcar după numeroase încercări,
atunci ar trebui să schimbi felul în care privești
respectiva situație.
Nimic nu e inerent bun sau rău.
Binele și răul sunt relative.
Compară situația în care te găsești cu aceea
a cuiva căruia îi merge mai rău.
Acum a ta nu ți se mai pare la fel de grea.

*

Când ești stresat, conștientizează-ți stresul.
Când ești iritat, conștientizează-ți iritarea.
Când ești furios, conștientizează-ți furia.
De îndată ce vei deveni conștient
de sentimentele tale,
nu vei mai fi pierdut în ele.
Conștiința ta îți va permite să le privești
din afară.
Conștiința este, prin natura ei, pură,
asemenea cerului senin.
Stresul, iritarea și furia pot umbri
pentru un timp cerul,
dar nu-l pot niciodată polua.
Emoțiile negative vin și trec, precum norii,

însă cerul senin rămâne.

Ca atunci când toxinele ne umplu încet trupurile,
dacă mânia, deznădejdea ori tristețea
se adună în inimile noastre,
trebuie să acționăm în privința asta.
Fă sport, vorbește cu mentorul tău, meditează
asupra bunătății iubitoare.
Când începem să ne străduim, toxinele încep
să-și piardă puterea.

*

Amintirile te îndurerează?
Exersează-ți abilitatea de a trăi în prezent.
Îndreaptă-ți atenția către aici și acum.
Observă că gândurile ți se potolesc atunci când
te concentrezi asupra prezentului.
Pe măsură ce gândurile se liniștesc, la fel
se întâmplă și cu amintirile.
Pentru că amintirile sunt, în esență, gânduri.

Dacă la sfârșitul zilei de muncă
te trezești întrebându-te:
„Oare trebuie să-mi duc toată viața astfel?“,
atunci încearcă următoarele:
trezește-te a doua zi puțin mai devreme
și stai în tăcere, ca și cum ai medita.
Respiră lent, adânc,
și întreabă-te cum îi ajută munca ta pe ceilalți,
indiferent cât de puțin semnificativ ori indirect.
Pe măsură ce te vei concentra mai mult
asupra celorlalți,
îți vei regăsi legătura cu însemnătatea și scopul muncii tale.

*

O dilemă cât se poate de modernă:
există nenumărate posturi de televiziune,
dar niciun program interesant de urmărit.
Existența prea multor opțiuni îi face
pe oameni nefericiți.

Te simți confuz sau nehotărât?
Îngăduie-ți o noapte de somn bun.
Când te vei trezi a doua zi, problema îți va părea mai ușoară.
Funcționează, sincer!

*

Dacă vrei să dormi mai liniștit,
atunci când pui capul pe pernă,
gândește-te la oamenii cărora le ești recunoscător
ori la momentele în care i-ai ajutat pe alții
și te-ai simțit bine cu tine însuți.
Asta îți va încălzi inima, dăruindu-ți un somn mai tihnit.

Cu dragoste în suflet,
descoperim că până și cele mai banale lucruri sunt
frumoase și sacre.
Cu dragoste în suflet,
devenim mai buni și mai blânzi, chiar față de
oamenii care ne sunt complet străini.

Fără dragoste în suflet,
lumea ni se pare haotică și lipsită de sens.
Fără dragoste în suflet,
ne înstrăinăm până și de rude ori prieteni.

*

Când suntem deschiși față de ceilalți,
îndrăznim să ne arătăm vulnerabili și sinceri.
Când avem bunăvoință față de ceilalți,
căutăm să fim fericiți și legați de ei.

Închide ochii, inspiră adânc și spune:
„Fie ca prietenii și cunoștințele mele să fie iubiți și ocrotiți!“
Spunând aceste cuvinte, tu însuți te vei simți iubit și ocrotit.

Când ne simțim în largul nostru
și ne acceptăm pe deplin,
alții ne consideră binevoitori
și ne simpatizează pentru cine suntem.

*

Mi-aș dori să-mi puteți cunoaște
adevărata natură.
Dincolo de trupul meu și de etichetele
care mi se pun,
există un râu de tandrețe și vulnerabilitate.
Dincolo de stereotipuri și prejudecăți,
există o vale a deschiderii și sincerității.
Dincolo de amintiri și trufie,
există un ocean al conștiinței și compasiunii.

*

Înțeleptul nu se luptă cu lumea.
În cel mai relaxat și jucăuș mod cu putință,
el pur și simplu întrupează adevărul
care este una cu el.

Când viața te dezamăgește, odihnește-te câteva clipe

Când încrederea e sfărâmată, când speranța e zdrobită, când o persoană dragă te părăsește, înainte de a face orice, ia o pauză și odihnește-te puțin.

Dacă poți, înconjoară-te de prieteni apropiați, mâncați și beți laolaltă, în vreme ce le dezvălui, pe îndelete, poveștile trădării, dezamăgirii și suferinței.

Du-te la un cinematograf, singur ori cu cel mai bun prieten. Ca un adolescent fără griji, alege cel mai caraghios film, chiar dacă de obicei nu te uiți la comedii, și râzi în hohote până când începe să te doară, sau varsă câteva lacrimi, ca și cum nu te-ar vedea nimeni.

Găsește un cântec care vorbește inimii tale. Ascultă-l iar și iar, cântă iar și iar laolaltă cu el, ca și cum ai face-o pentru toate sufletele rănite.

Dacă nimic din toate astea nu te ajută, folosește-ți zilele de concediu pentru a face o călătorie. Du-te într-un loc pe care ai spus întotdeauna că-ți dorești să-l vizitezi: Marele Canion, Camino de Santiago, Machu Picchu.

Singur. Doar tu și drumul.

După ce ai petrecut un timp cu tine însuți, mergi în locul tău sacru. Închide ochii și limpezește-ți mintea.

Chiar dacă nu ești o persoană religioasă, invocă sufletul compasiunii și simte îmbrățișarea acceptării.

Tu, cel mâhnit și cu inima frântă, știu că odată ai fost în locul meu, iar eu, în locul tău.

Așa că azi mă rog pentru tine.

Iubește-te în ciuda imperfecțiunilor tale.
Pe măsură ce te lupți să treci prin viață,
nu simți compasiune pentru tine însuți?
Ești nespus de dornic să-ți ajuți prietenii, dar te
porți foarte urât cu tine însuți.
Din când în când, mângâie-ți inima și spune-ți:
„Te iubesc“.

*

Scrie pe o bucată de hârtie tot ce te frământă.
Întocmește o listă cu tot ce ai de făcut, inclusiv
lucrurile mărunte:
udatul plantelor, răspunsul la e-mailuri etc.
Acum problemele sunt înșirate pe hârtie,
departe de mintea ta.
Așa că, în seara asta, relaxează-te!
Spune-ți că mâine vei parcurge lista,
pas cu pas, pornind de la sarcinile cele mai ușoare.

A doua zi, când vei deschide ochii,
mintea și trupul tău vor fi pregătite.
Ți-o garantez.

Când te confrunți cu critici, nu renunța.
Învață să alungi din calea ta spusele celor care
nu știu despre ce vorbesc.
Dacă atragi critici, înseamnă că faptele tale
atrag atenția oamenilor.
Fii curajos și continuă să mergi pe drumul tău.

*

Viața ne oferă lecții prin intermediul greșelilor.
Când faci o greșeală,
întreabă-te doar ce s-ar cuveni să înveți din ea.
Când acceptăm asemenea lecții cu smerenie
și recunoștință,
ne dezvoltăm mult mai mult.

Pentru a fi fericit, nu e nevoie să faci mari eforturi
astfel încât să ajungi
în altă parte.
În schimb, relaxează-te în prezent și găsește
umorul în lumea ta.
Cu umor, viața e mai ușoară și mai tihnită.

Iar râsul îi face întotdeauna pe oameni mai
deschiși și mai veseli.

*

Umorul deschide inimile închise.
Umorul ne poate elibera din strânsoarea
propriilor gânduri.
Când zâmbim, simțim că putem accepta lucruri
pe care înainte nu le îngăduiam.
Simțim că-i putem ierta pe cei care ne-au greșit.
Prin urmare, umorul e o parte esențială a vieții.

Când suntem veseli, inimile noastre se deschid
spre lucruri noi.
Când suntem prost dispuși, nu putem fi
receptivi la noutăți,
oricât de grozave ar fi ele.
Fără bucurie în suflet,
progresul în viață ne e încetinit și deloc
interesant.

*

Cei care muncesc relaxat, cu veselie,
tind să fie mai eficienți și mai creativi.

Cei care trudesc fără oprire, mânați doar de stres,
lucrează fără bucurie.

Dacă vrei să-ți continui munca pentru multă
vreme de acum înainte,
n-o trata doar ca pe o simplă trudă.
Privește-o ca pe o sursă de încântare și progres.
Drumul spre fericire nu stă doar în găsirea
unui serviciu bun,
ci și în capacitatea de a învăța să te bucuri
de ceea ce ți se cere să faci.

*

Te simți zbuciumat ori deprimat?
Atunci privește vreme de un minut chipul
unui copil care doarme.
Curând te vei liniști.

*

O familie se plimbă printre frunzele
căzute toamna.
Tatăl își ridică în brațe fiul în vârstă de cinci ani,
iar băiatul îl copleșește cu sărutări.
Mama îi privește zâmbind.
Dacă ne facem timp pentru a privi
în jurul nostru,
ne trezim înconjurați de clipe încântătoare.

Ți-ar plăcea să-ți faci copilul fericit?
Atunci pleacă azi puțin mai devreme de la serviciu.
Așteaptă-ți copilul în fața școlii.
Zbenguiți-vă pe terenul de joacă.
Lasă-l pe el să aleagă locul în care să luați cina.
Și dăruiește-i toată atenția ta plină de iubire.
Pe drum spre casă, luați înghețată pentru toată familia.

Copilul tău își va aminti mereu ziua asta.

*

Cât timp copiii tăi sunt încă mici,
călătoriți cu familia cât puteți de des.
Deși ne întâlnim zilnic cu cei ai casei,
nu apucăm să petrecem cu adevărat
timp împreună.
O schimbare de decor poate să facă minuni
și să-i apropie pe membrii unei familii.

O călătorie reușită cu familia poate
să prevină un divorț.

Distanțele dintre note sunt cele
care fac muzica să fie frumoasă.
Pauzele cuvenite între cuvinte sunt cele
care fac discursul să fie elocvent.
Din timp în timp, ar trebui să ne luăm
un răgaz
și să dăm atenție prezentului.

*

Când ai de luat o hotărâre importantă,
nu sta nedormit din pricina ei.
Doar administrează-ți un medicament special
numit „timp“ și așteaptă.
Subconștientul tău va căuta răspunsul.
Două sau trei zile mai târziu,
soluția ți se va ivi
în timp ce te trezești, faci duș ori
stai de vorbă cu un prieten.

Încrede-te în subconștientul tău
și lasă-ți răgazul necesar.

Dacă ceva merge rău,
deseori privim în interiorul nostru
și ne învinovățim.
Dar este oare cu adevărat vina noastră?
De exemplu, dacă eu aș fi James Taylor,
iar cineva l-ar căuta pe Pavarotti,
atunci firește că n-aș fi ales.
Dar asta n-ar însemna că-mi lipsește
talentul muzical.
Ci doar că nu sunt persoana potrivită.
Așa că fii mai încrezător și, te rog, încetează
să te mai pedepsești.

*

Chiar dacă n-ai decât un castron cu cereale
pentru cină,
mănâncă-l cu atitudinea iubitoare a cuiva
care se hrănește.
Nu-i așa că e obositor să fii nevoit să-ți îngrijești
fără încetare trupul?
Laudă-te pentru cât muncești.

Apoi culcă-te cu o oră mai devreme,
ca dar pentru corpul tău.

Te frământă ceva?
Atunci plimbă-te pe la soare.
Sub căldura lui,
creierul tău va secreta serotonină, ceea ce îți va
liniști gândurile.
Dacă îți lași mintea să zăbovească
asupra problemei,
fără a încerca din răsputeri să găsești răspunsul,
atunci soluția va ieși singură la iveală.

*

Dacă tot speri să fii consolat de ceilalți,
s-ar putea să te simți împovărat
de această nevoie.
Dacă simți în permanență nevoia de a fi ascultat,
nimeni nu va putea să te mulțumească
pe deplin în această privință.
În loc să cauți alinarea din partea celorlalți,
oferă tu alinare și ascultă-i pe cei din jur.
În timp ce-i ajuți, vei fi vindecat.

În locul unui bilet la loterie, cumpără niște flori
pentru tine și familia ta.
Dacă vei lua flori și le vei așeza în sufragerie,
te vei simți de fiecare dată ca un învingător
și vei avea parte de frumusețe din belșug,
ori de câte ori vei trece prin acea cameră.

*

Cineva te-a dezamăgit?
Cineva te-a întristat?
E școala vieții care încearcă să-ți dea
o lecție importantă.
Când te vei simți pregătit, ia-ți răgazul de a
înțelege lecția.

*

Lumea va continua să se învârtă chiar și fără tine.
Renunță la ideea că numai cum procedezi tu
e bine
și că ești singurul care poate face lucrurile
să se întâmple.

Cu cât suntem mai recunoscători, cu atât devenim mai fericiți.
Asta pentru că recunoștința ne ajută să înțelegem că toți suntem legați unii de alții.
Nimeni nu se simte ca o insulă atunci când este recunoscător.
Recunoștința ne ajută să înțelegem adevărul naturii noastre interdependente.

*

Dacă îți pasă sincer de ceilalți și cauți căi de a-i ajuta să reușească,
nu va trebui să mai cauți și căi de a te binedispune.
Un gest bun și lipsit de egoism îți poate ridica moralul și stima de sine.
Când ai o zi proastă, vezi dacă poți găsi o cale de a-l ajuta pe altul.
Chiar și un mic gest te va face să te simți mai bine.

CAPITOLUL 2

Atenția

Împrietenește-te cu propriile emoții

De când am devenit activ pe Twitter și Facebook, oamenii îmi trimit mesaje prin care îmi cer sfatul. Cel mai des sunt întrebat cum trebuie gestionate emoțiile negative puternice, ca furia, ura sau gelozia.

Vestea bună este că cei care își pun această întrebare au parcurs deja jumătate din drum. Faptul că se întreabă arată că sunt îndeajuns de atenți, încât să-și observe propria stare de spirit negativă, lucru care nu-i deloc ușor. Cei mai mulți sunt complet absorbiți de propriile emoții și au o conștiință de sine limitată. Persoanele care mi-au adresat întrebarea au observat ce se petrecea în mintea lor pe măsură ce erau atrași într-un vârtej al trăirilor negative, au încetinit ritmul, apoi mi-au trimis un mesaj. Când oamenii simt că se apropie o emoție negativă, primul impuls este s-o controleze, astfel încât să nu se simtă copleșiți ori amenințați de ea. Dacă ar putea, și-ar dori să fugă ori să se descotorosească imediat de ea. Arareori consideră că merită să fie mai profund înțeleasă. Acesta este probabil motivul pentru care lumea folosește expresii ca „Învinge ura!“ ori „Controlează-ți furia!“ în loc de „Împrietenește-te cu propriile emoții!“.

E greu să preiei repede controlul asupra unei trăiri negative puternice. Cu cât ne străduim mai mult s-o ținem în frâu, cu atât mai tare o întărâtăm și ea revine la suprafață. Și chiar dacă o stăpânim, s-ar putea să nu facem decât s-o reprimăm, pentru ca ea să revină mai târziu. Imaginează-ți că o emoție negativă puternică e precum un vârtej de noroi într-un acvariu. Pentru ca noroiul să se așeze pe fund, astfel încât să poți vedea bine peștii, ultimul lucru pe care ar trebui să-l faci ar fi să-ți bagi mâinile în apă și să încerci să împingi noroiul în jos. Cu cât te străduiești mai tare să-l afunzi, cu atât mai mult îl agiți. În mod asemănător, încercând să controlezi o emoție negativă, ai putea încerca s-o împingi în adâncul tău. Din păcate, cu cât te străduiești mai mult, cu atât mai puternică va reveni la suprafață.

Atunci ce ar trebui să facem? Cum am putea să ne înțelegem mai bine emoțiile negative și să încercăm să le rezolvăm, în loc să ni le reprimăm? Răspunsul e destul de simplu. Tot ce trebuie să facem este să separăm energia brută a emoțiilor negative de etichetele lingvistice ca „furie“ ori „ură“ și apoi să asistăm calmi, până când energia se va transforma în altceva. Important este să nu ne atașăm de cuvinte ca „furie“, „ură“ sau „gelozie“, ci să urmărim energia brută din spatele etichetelor. Deși ar putea fi ceva subtil, energia se schimbă neîncetat, în vreme ce etichetele rămân statice. Dacă dezlipești eticheta și intri în contact cu energia brută, curând îți dai seama că emoția negativă e

doar temporară, ea se schimbă fără vreun efort din partea ta. Așadar, la fel cum o oglindă reflectă ceea ce se află în fața ei, fără să judece ori să se identifice cu imaginea, tu doar oglindește emoția negativă (să spunem că-i vorba despre furie) și urmărește-o nepărtinitor. Vei vedea că mânia își schimbă încet forma, dezvăluind un strat emoțional mai profund sau risipindu-se de la sine. Iar dacă alte emoții ies la iveală, ocupă-te de ele la fel cum ai făcut și cu furia.

Când încerci să înțelegi ceva, deseori metoda cea mai eficientă este să-ți lași deoparte ideile preconcepute și să observi în liniște lucrul respectiv, astfel încât obiectul tău de studiu să arate ceea ce trebuie înțeles. În loc să te afunzi în apa tulbure a propriilor emoții pentru a le învinge, ar trebui să le urmărești din afară, lăsându-le să se domolească și să se transforme singure. După cum spunea maestrul Jiddu Krishnamurti, atenția pură, lipsită de judecată, nu e doar cea mai înaltă formă a inteligenței umane, ci și o manifestare a iubirii. Observă energia aflată în schimbare cu atenție, dar și cu dragoste, pe măsură ce ea se desfășoară în spațiul minții tale.

Îmi imaginez pe cineva întrebându-se: „Ce-i atât de grozav în a observa pur și simplu? Nu e ăsta un fel de a evita realitatea?“

Răspunsul e chiar pe dos: nu ocolești realitatea. De fapt, o privești drept în față. În loc să te lași copleșit de emoție, fără să fii conștient de tine însuți, tu îți pui întrebări și apoi percepi ceea ce deja există. Pe măsură ce vei deveni mai priceput, îți vei da seama că emoțiile negative nu sunt o realitate fixă. Ele ies la iveală și se retrag în mod natural în spațiul conștiinței tale, fără a ține seama de voința ta. O dată ce vei deschide ochii în fața acestui adevăr, nu vei mai fi influențat de trăirile negative și le vei putea privi ca pe un nor trecător, în loc să te identifici cu ele, tratându-le ca pe o parte definitorie a sinelui tău. Nu te lupta cu emoțiile negative. Observă-le și împrietenește-te cu ele.

Dacă vrei să te răzbuni pentru că ai fost rănit,
nu mai vezi decât propria suferință.
Dar dacă te calmezi și privești în profunzime,
o să vezi că persoana care te-a rănit
suferă la rândul ei.

*

În sălașul inimilor noastre, avem
doi chiriași care locuiesc unul lângă celălalt:
Adolf Hitler și Maica Tereza.
Ori de câte ori ne lăsăm copleșiți de nesiguranță și teamă,
simțim lucrarea tainică a lui Hitler.
Când suntem în contact cu dragostea și apropierea
față de ceilalți,
auzim glasul blând al Maicii Tereza.

*

Ne-am pierdut interesul pentru filmele
sau serialele
în care personajele pozitive sunt mereu bune,
iar cele negative sunt întotdeauna rele.
Asta nu se potrivește cu realitatea.
Niciun om nu e mereu bun sau rău.

Nu se poate găsi niciun om
Care a fost, este sau va fi
Doar criticat
Ori doar lăudat.
— *DHAMMAPADA*[2]

*

Un puritan care se grăbește să-i judece
pe ceilalți,
adeseori, nu reușește să-și vadă propriile defecte.

*

Când un om îl critică pe altul,
s-ar putea să crezi că cel din urmă o merită.
Dar dacă privești mai atent,
vei observa că persoana care critică
se plânge pentru că
lucrurile n-au mers după voia ei.
Așa că nu te lăsa prea ușor influențat.

Când ataci pe cineva,
deseori o faci pentru că te temi.

*

Un prieten începe să-l vorbească de rău pe un om
care nu-ți e simpatic,
iar tu îl aprobi din toată inima.
Însă apoi nu poți să nu te întrebi:
„Oare când nu sunt prin preajmă, vorbește
de rău și despre mine?“
Bârfa poate fi catharctică pe moment, dar circulă
repede și se poate întoarce împotriva ta.

*

Mă consideri pur și milostiv
pentru că tu însuți ești pur și milostiv.

*

Când oameni care nu te cunosc bine te admiră,
ei nu te văd pe tine, cel adevărat,
ci propriile lor iluzii proiectate asupra ta.
În schimb, atunci când oameni care nu te cunosc
bine te respectă,
probabil o fac pentru că meriți.

Unii se întreabă dacă a-ți anula mândria înseamnă
a te lăsa înfrânt.
Eu nu cred. Umilința e un semn
al înțelepciunii și forței interioare.
Când îți anulezi mândria, comunicarea reală
devine posibilă.
Putem să ne ascultăm în sfârșit unii pe alții și,
în cele din urmă,
să ne rezolvăm problemele.

*

Când cineva îți spune „Nu“,
nu reacționa emoțional și nu-ți pierde controlul.
Un „Nu“ s-ar putea să-ți deschidă o surprinzătoare
lume nouă.
Un „Nu“ s-ar putea să te conducă pe neașteptate
către niște oameni buni.
Dacă începi să te împotrivești acelui
„Nu“ imuabil,
vei suferi și vei rata alte șanse.

Șeful tău îți cere să faci o treabă care are prea
puțină legătură cu slujba ta.
În loc să te enervezi, doar fă-o și treci
mai departe.
Nu transforma o banalitate într-o
sursă majoră de suferință,
irosind timp și energie pentru a te gândi neîncetat la ea.

*

Dacă ar trebui să rezum în câteva cuvinte
întreaga viață a majorității oamenilor,
aș spune: *împotrivirea necontenită față de
ceea ce este*.
În timp ce ne împotrivim, suntem în permanentă
mișcare, încercând să ne adaptăm,
și totuși rămânem nefericiți cu ceea ce este.

Dacă ar trebui să rezum în câteva cuvinte întreaga
viață a unei persoane luminate, aș spune:
acceptarea totală a ceea ce este.
Acceptând ce există, mințile noastre rămân calme
și relaxate, în vreme ce
lumea se schimbă rapid împrejurul nostru.

Nu încerca să-i controlezi pe cei din preajma ta.
Când nu-ți poți controla nici măcar
propria minte,
ce te face să crezi că-i poți stăpâni pe ceilalți?

*

Lucruri care-mi plăceau când eram tânăr,
dar de care acum puțin îmi pasă:
*drumurile cu avionul, localurile în care mănânci cât vrei,
filmele horror, nopțile nedormite*.
Lucruri care îmi plac acum, când sunt mai
în vârstă:
*Mozart, orezul brun, meditația, timpul petrecut de
unul singur, sportul practicat în mod regulat*.
Ne schimbăm fără să ne dăm seama.
Chiar în clipa asta
suntem în toiul unei schimbări.

*

Nu te lamenta că lumea s-a schimbat.
Nu fi supărat că oamenii s-au schimbat.
Evaluarea prezentului prin prisma amintirilor

te poate întrista.
Fie că-ți place, fie că nu, schimbarea e inevitabilă.
Primește-o cu brațele deschise.

Fie că e vorba despre un obiect, un gând ori
un sentiment,
dacă s-a născut din deșertăciune,
curând își va schimba forma și
în cele din urmă se va retrage înapoi
în deșertăciune.
Cei aflați în căutarea Adevărului etern
trebuie să privească dincolo de natura lui
schimbătoare și să devină conștienți
de „acela“ care *cunoaște* nestatornicia.

*

Călugărul cel mai respectat de către ceilalți
nu este acela care
predică cel mai bine,
pare cel mai sfânt,
conduce templul cel mai mare,
prezice cu acuratețe viitorul
sau are puterea de a vindeca bolile.

Este cel care dă povață prin propriile sale fapte.
El nu are aura propriei importanțe
și se sacrifică cel dintâi pentru
binele comunității.

Spiritualitatea nu trebuie practicată
doar în singurătate, ci și în mijlocul oamenilor.
Deschide-te către cei din jur și te vei simți
legat de ei.
Aceasta este adevărata provocare
a practicii spirituale.

*

Dacă ești sincer în dorința de a te lumina,
poți învăța până și de la un copil
ori de la un om care te insultă pe stradă.
Întreaga lume îți devine dascăl.

*

Persoana care te îndrumă spre deșteptarea
spirituală nu este cea care te laudă ori se poartă
amabil cu tine.

Spiritualitatea ți se adâncește datorită celor
care te insultă și îți fac probleme.
Ei sunt maeștrii tăi deghizați.

Cum îți poți da seama dacă cineva este
cu adevărat luminat?
Copleșește-l atât cu laude, cât și cu critici.
Dacă dă semne că ar fi impresionat de unele sau
altele, atunci înseamnă că și-a uitat
natura luminată.

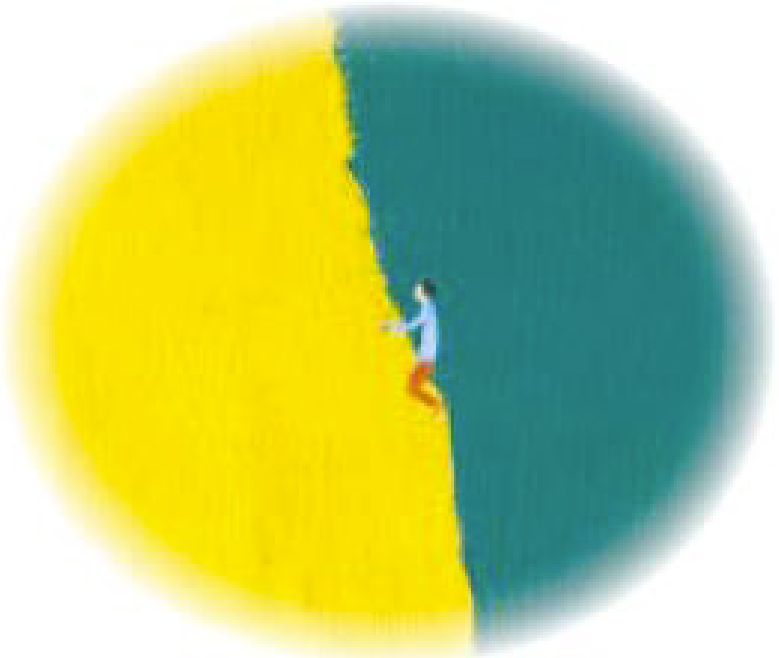
*

Emoțiile noastre sunt capricioase, la fel ca vremea
din Londra.
Acum, când cineva ne critică,
ne simțim jigniți și furioși.
În clipa următoare, când altcineva ne laudă,
suntem mândri și fuduli.
Dacă nu recunoaștem punctul stabil aflat
dincolo de suprafața
emoțiilor noastre schimbătoare,
atunci ne vom simți prizonierii toanelor lor.

O persoană avansată în practica spirituală
are următoarea atitudine:
atunci când se află într-un grup mare,
trăiește ca și cum ar fi singură.
Își vede de treburile ei, fără să se amestece
în ale celorlalți.
Când e singură, se poartă ca și cum ar fi
într-un grup mare.
Își urmează regimul de viață, fără să alunece
în trândăvie.

*

O bună îndrumătoare spirituală își poate aștepta
discipolii să se maturizeze.
Ea nu simte nevoia să se laude ori să-și dovedească
iluminarea.
Nu-și impune învățăturile, nici nu le cere
discipolilor s-o urmeze doar pe ea.
Îi lasă în pace, astfel încât să poată crește
pe cont propriu.



Când o discuție sinceră și profundă
ne face să ne simțim legați de altcineva,
devenim foarte fericiți.
Putem avea același tip de legătură profundă
și cu noi înșine,
acceptându-ne pe de-a-ntregul și
înțelegându-ne natura luminată.
Și aceasta este o sursă incomparabilă
de fericire și libertate.

2 *Dhammapada* (în traducere, „Cuvinte din doctrină“ sau „Calea adevărului“) este o antologie de învățături budiste clasice, în principal de natură etică, redate într-un stil simplu, aforistic. (*N.t.*)

Când te simți abătut

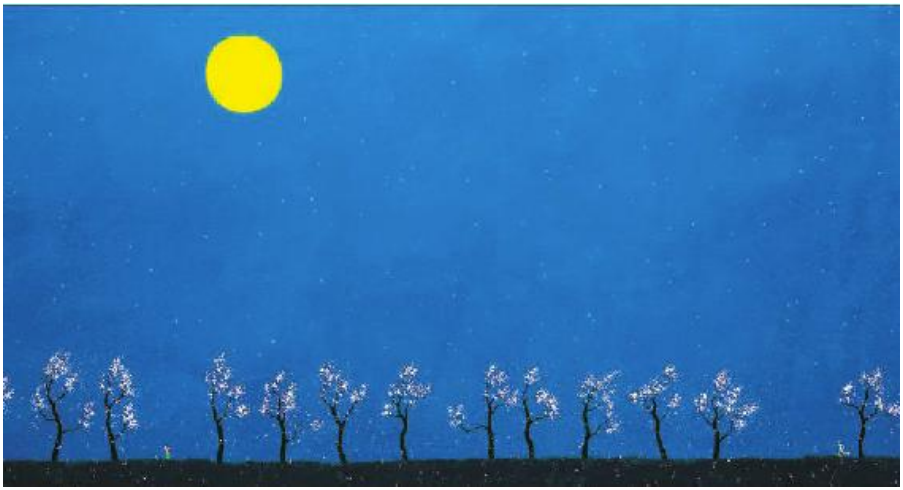
— Haemin Sunim, sunt abătut. Ce ar trebui să fac?

Observă-ți în tăcere trăirea, fără a încerca s-o schimbi. Se va schimba de la sine.

Tot așa cum ai privi un copac din curte, tot așa cum ai sta pe malul unui râu și ai urmări curgerea apei, observă-ți în tăcere sentimentele, ca și când ele ar fi în afara ta. Dacă vei face asta vreme de doar trei minute, vei băga de seamă că energia și textura lor se modifică încet-încet.

Deseori, sentimentele izvorăsc din matca unor împrejurări pe care nu le poți stăpâni. Întocmai cum nu poți controla vremea ori starea de spirit a șefului tău, nu-ți poți stăpâni nici trăirile. Ele doar trec prin tine, asemenea norilor de pe cer. Și, la fel ca ei, se vor risipi de la sine.

Dar dacă le iei prea în serios și începi să le internalizezi ca și cum ar face parte din identitatea ta, atunci le vei readuce la viață de fiecare dată când te vei gândi la trecut. Amintește-ți că tu nu ești nici sentimentele tale, nici povestea pe care ți-o spune mintea ta despre tine, pentru a te ajuta să le lămurești. Tu ești tăcerea nemărginită care știe despre apariția și dispariția lor.



Când mintea privește în afară,
e influențată de vânturile năprasnice ale lumii.
Dar când mintea se întoarce înspre interior,
ne putem găsi centrul și ne putem odihni
în tăcere.

*

Oamenii întreabă: „Cum îmi pot goli mintea
atunci când meditez?
Pe măsură ce mă străduiesc, parcă tot mai multe
gânduri ies la iveală“.
E perfect firesc, pentru că și încercarea
de a-ți goli mintea e tot un gând.

Nu căuta să scapi de toate gândurile.
N-o să meargă.
În schimb, asistă la nașterea unui gând.
Asistă la dispariția unui gând.
În momentul în care devii conștient de toate astea,
mintea se liniștește și se limpezește.

Ne place să vorbim despre lucrurile din afara
noastră, fiindcă mintea e obișnuită
să se reverse înspre lume.
Practicanții spiritualității, însă, inversează cursul
și privesc în interior.
Ei nu mai vorbesc despre chestiunile exterioare
și se antrenează în cunoașterea intimă
a minții.

*

Dintre toate cuvintele pe care le rostim
în fiecare zi,
câte sunt cu adevărat ale noastre
și câte sunt împrumutate de la alții?
Cât de des spunem ceva original?
Și până la urmă, există cuvinte care să fie cu
adevărat ale noastre?

În fiecare dintre noi, e un martor interior
care observă în tăcere tot ce se petrece
înăuntrul și în afara noastră.
Născut din tăcere și înțelepciune,
chiar și atunci când lumea iscă o furtună de

emoții, martorul stă calm în ochiul ciclonului,
nevătămat, luminos și atotștiutor.

*

Dacă vrei să risipești norii gândurilor,
pur și simplu rămâi cu mintea în prezent.
Norii gândurilor stăruie doar asupra
trecutului sau viitorului.
Adu-ți mintea în prezent
și gândurile ți se vor domoli.

În loc să repeți:
„E groaznic! E groaznic!“,
privește sentimentul groaznic drept în față.

În tăcere.

Cercetează-l.
Îi vezi natura schimbătoare?
Lasă sentimentul să plece atunci când îți spune
că asta vrea să facă.

*

În universul acesta, totul e trecător.
Iar pentru că e trecător, e și de mare preț.
Trăiește-ți această prețioasă clipă în chip frumos și înțelept.

*

Mintea nu poate avea două gânduri deodată.
Vezi dacă te poți gândi în exact același timp
la două lucruri diferite.
Ei bine? E cu putință?

Putem fi multă vreme mistuiți de furie,
fără să ne dăm seama că suntem furioși.
Într-un mod asemănător, ne putem pierde
cu ușurință în gânduri,
fără să știm că asta facem.

Chiar și atunci când suntem treji,
nu ne deosebim cu nimic de un somnambul.
Facem lucruri fără să ne dăm seama.
Doar pentru că avem ochii deschiși, nu înseamnă
că suntem treji.

*

A fi treaz înseamnă

a ști ce se petrece pe tărâmul
conștiinței tale.
În loc să-ți urmezi orbește gândurile
și sentimentele,
rămâi treaz și recunoaște-ți starea de spirit,
înainte să fie prea târziu.

La ora mesei, adeseori ne dăm seama cât am
mâncat abia atunci când ne ridicăm.
Practica spirituală se referă la a da atenție
fiecărei clipe.
Dacă recunoști momentul în care stomacul
ți s-a umplut, atunci ești avansat
din punct de vedere spiritual.

*

Deseori mintea noastră nu știe
ce vrea subconștientul.
Credem că ne dorim ceva, dar când obținem
respectivul lucru, ne dăm seama că, de fapt,
ne doream altceva.
Atunci când vrei să auzi glasul subconștientului,
încearcă să meditezi.
Meditația îți deschide o cale tainică înspre
subconștientul tău.

*

Poate că mintea noastră vrea bani, putere,
prestigiu, dar subconștientul își dorește dragoste
lipsită de egoism, armonie, umor, frumusețe,
sfințenie, pace și acceptare.

Când ascultăm tăcerea, auzim
vibrații subtile.
În vreme ce asculți vibrațiile,
pune-ți o întrebare simplă:
Ce înseamnă a asculta?
Nu există ascultător.
Există doar ascultare.

*

Când privesc apa, mă transform în apă.
Când privesc o floare, mă transform în acea floare.
Floarea plutește pe apă, iupiii!
— Maestrul Zen Seo-ong (1912–2003)

Când trupurile noastre sunt sănătoase
și viguroase, ne simțim aproape la fel de ușori
ca aerul
Dar numai pentru că ne simțim ușori,
nu înseamnă că trupurile noastre
nu există.
E nevoie de multă străduință pentru ca vigoarea
noastră să pară firească și lipsită de efort.
Însă numai pentru că ea pare lipsită de efort,
nu înseamnă că nu s-a făcut niciun efort.

Ceea ce numim „spirit“ ori „caracter luminat“
există asemenea aerului,
atât de ușor și de firesc, încât nu suntem
conștienți de el,
decât dacă ne antrenăm pentru a-i da atenție.

Cu multă vreme în urmă, a existat o singură minte,
care, fiind singură de atâta timp, a început
să se plictisească.
Așa că s-a hotărât să se despartă în două.
Dar de vreme ce părțile știau că inițial au format

un întreg, joaca împreună nu era prea distractivă.
Parcă ar fi jucat simultan de ambele părți ale unei table de șah.
Așa că cele două minți au căzut de acord să uite de unde provin.
S-au prefăcut că nu se cunosc una pe alta.
Cu trecerea timpului, au uitat și de înțelegerea lor.
Au uitat că, de fapt, sunt una și aceeași.

Aceasta e condiția existenței noastre.
Uităm că provenim dintr-o singură minte.

Când o persoană luminată transcende
dualitatea lui „tu și eu“, ea vede viața
ca pe o lungă piesă de teatru.
De aceea rămâne veselă și cu inima ușoară.
Își joacă rolul, dar nu uită niciodată
că e vorba de un spectacol.

*

Viața e ca un teatru. Ți se dă un rol.
Dacă nu-ți place personajul,
ține minte că ai puterea de a recrea
rolul pe care ți-l dorești.

CAPITOLUL 3

Pasiunea

Temperează-ți înflăcărarea!

Deși mă simțeam încă student, cât ai clipi m-am trezit că aveam un „Dr.“ înaintea numelui și devenisem profesor universitar într-un orășel din Massachusetts. Păstrez și azi o vie amintire a felului în care îmi bătea inima la gândul că urma să-mi întâlnesc pentru prima dată studenții. Eram plin de o nerăbdare înflăcărată, cam ca un adolescent care se duce la o întâlnire cu o fată pe care n-a mai văzut-o niciodată. Încercam să nu-l uit pe niciunul dintre numeroșii mei dascăli minunați și speram că voi întruchipa ceva din priceperea și prezența lor demne de încredere.

Dintre cele două cursuri pe care urma să le predau în acel semestru, unul era pe tema care mă inspirase cel mai mult în vremea studenției: Introducere în meditația budistă. Nu voiam ca lecțiile mele să fie doar teoretice. Îmi doream să le ofer studenților șansa reală de a practica ei înșiși meditația. Speram ca mai târziu, chiar și după ce vor fi absolvit facultatea, să recurgă la meditație atunci când se vor confrunta cu momente dificile de-a lungul vieții. Credeam că cel mai mare dar pe care îl puteam oferi studenților mei era abilitatea de a-și observa cu obiectivitate propriile minți și de a nu fi prinși în vârtejul mereu schimbător al gândurilor și emoțiilor.

Îmi amintesc prima mea prelegere de parcă ar fi fost ieri. Înainte să intru în sala de curs, îmi făceam griji în legătură cu ce și cum urma să spun, dar am ajuns să vorbesc cu înflăcărare despre incredibila raritate a ceea ce, în budism, se numește „afinitate karmică“. Le-am zis studenților mei că, potrivit învățăturilor budiste, faptul că eram adunați acolo, în acea zi, nu constituia rezultatul unei simple întâmplări, ci urmarea faptului că ne întâlniserăm de-a lungul a nenumărate vieți. Le-am mai zis și că, de vreme ce timpul petrecut împreună e un eveniment atât de rar și prețios, ar trebui să ne propunem un semestru productiv. Pentru că mulți dintre cursanți erau în primul an, au fost foarte sinceri și au părut a avea mari așteptări privind facultatea. Numărul lor era limitat la douăzeci și cinci, așa că nu mi-a fost greu să le învăț numele, ba chiar am putut să port scurte discuții cu fiecare dintre ei. Am aflat de ce se înscriseseră la curs și ce sperau să învețe. Mi-au plăcut toți și mi-am promis că-mi voi dedica timpul și energia educării lor.

Entuziasmul meu a devenit și mai evident odată cu începerea cursului. Le dădeam studenților mei ceva mai multe teme decât ceilalți profesori, întrucât simțeam nevoia de a-i învăța cât mai multe cu putință. Când primeam lucrările lor, le notam cu foarte mare

atenție și cât puteam de repede. În plus, le ceream să practice zilnic meditația și să țină câte un jurnal al experiențelor prin care treceau. În vreme ce alți profesori obișnuiau să organizeze câte o cină cu studenții spre sfârșitul semestrului, eu am găzduit mai multe asemenea reuniuni, inclusiv un picnic la o mănăstire budistă din localitate. Odată, le-am cerut studenților mei să mi se alăture la o biserică locală, pentru o prelegere susținută de un cunoscut maestru american de meditație — Vipassana[3].

Pe măsură ce semestrul avansa, am început să-mi dau seama că înflăcărarea mea crea niște probleme. Credeam că, dacă voi face tot ce-mi stă în putere pentru a-mi educa studenții, ei se vor strădui din răsputeri să țină pasul. Majoritatea păreau recunoscători că le ofeream o varietate de experiențe, dar câțiva se arătau obosiți și dădeau semne că-și pierd interesul. Au început să vină la cursuri cu temele nefăcute și fără să-și fi încheiat lecturile. Câțiva dintre ei au declarat fără sfială că, din moment ce vizitele la mănăstire sau la biserica din localitate nu fac parte din curs, n-ar trebui să fie obligați să participe. M-am simțit dezamăgit și chiar rănit. Nu mă puteam abține. Făceam tot ce puteam pentru studenții mei, iar ei respingeau ceea ce le ofeream.

Mi-am cercetat acea dezamăgire. Când am privit mai limpede situația, mi-am dat seama cât de nepriceput mă purtasem. Cursul acela era doar unul dintre cele patru pe care le urmau studenții. Oricât de importantă ar fi fost materia pentru mine, pentru ei și celelalte erau la fel de importante. Prin urmare era doar firesc să nu-și poată investi tot timpul în cursul meu, însă eu nu reușisem să văd clar lucrul ăsta și mă lăsasem prins în propria mea dorință de a preda.

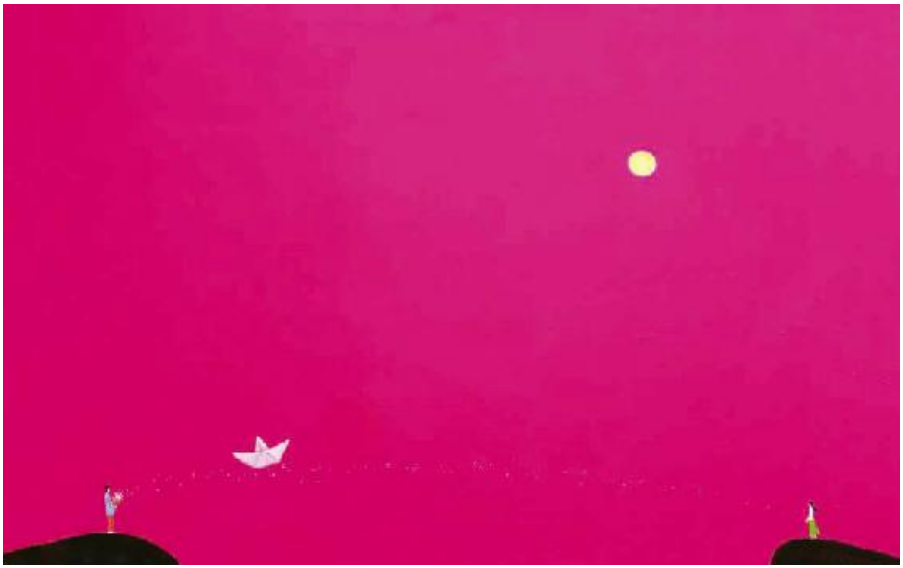
Indiferent cât de eficient ar fi un medicament, dacă-i ceri cuiva să-l ia, s-ar putea să aibă gust de otravă. Stilul meu de a preda începea să devină otrăvitor pentru unii dintre studenți. După ce am realizat asta, în mijlocul semestrului, mi-am schimbat cursul, astfel încât să găsesc echilibrul cuvenit între pasiunea mea pentru munca de profesor și capacitatea studenților de a învăța. Spre uimirea mea, tinerii au remarcat aproape imediat diferența și au început să reacționeze pozitiv. Nu i-am mai împovărat cu zelul meu peste măsură de mare și, treptat, și-au redescoperit, în felul lor, interesul pentru materie. Atunci, am înțeles ceva ce ar fi trebuit să știu de la bun început.

Când ni se dă pentru prima oară o sarcină, mai ales una pentru care am muncit multă vreme, e ușor să ne entuziasmăm prea tare, căci suntem nerăbdători să dovedim ce putem. Dar în avântul nostru, facem greșeala de pune semnul egal între înflăcărare și eficiență. E mai important să-ți faci bine treaba, decât să ai impresia că-ți faci bine treaba. E nevoie de înțelepciune pentru a-ți da seama că cele două nu sunt întotdeauna legate între ele. În unele cazuri, eforturile pline de râvnă ale cuiva pot sta în calea obținerii rezultatului dorit, mai ales

dacă respectiva persoană nu poate vedea nevoile celor care muncesc alături de ea.

Doar când știm cum să ne stăpânim înflăcărarea excesivă, reușim să lucrăm eficient și armonios laolaltă cu ceilalți. Și abia atunci ne putem împărtăși în mod folositor entuziasmul cu cei din jur.

3 Una dintre cele mai vechi tehnici de meditație indiană. A fost redescoperită cu peste 2 500 de ani în urmă de către Gautama Buddha, care a transmis-o discipolilor săi ca remediu pentru suferințele universale. (*N.t.*)



Dangătul unui clopot se aude în lung și în lat
numai atunci când clopotul
e lovit cu putere.
Influența ta nu se va răspândi departe fără
sacrificiul de a munci din greu.
Lumea îți remarcă eforturile mai repede
decât crezi.

*

E important să muncești din greu,
dar nu te îndrăgosti de impresia
că muncești din greu.
Dacă te îmbeți cu această impresie, atunci îți pasă
mai puțin de muncă propriu-zisă
și mai mult de aparența că muncești din greu.

*

Cei mai periculoși oameni
sunt cei pătimași, dar cărora le lipsește
înțelepciunea.

Dacă vrei să anticipezi comportamentul unui
politician după câștigarea unor alegeri,
uită-te la cum trăiește în prezent
și cum s-a purtat în trecut.
O persoană nu trăiește după cum spune
că o va face.
Trăiește așa cum a mai făcut-o deja.

*

Din punct de vedere istoric, oamenii care aduc
schimbări în societate nu sunt cei de vârstă
mijlocie, ci mai degrabă tinerii pasionați.
Inimile lor sunt sensibile la situația
celor oprimați.
Spiritele lor înfruntă cu curaj nedreptatea și
luptă pentru cei fără de glas.
Păstrează-ți inima și spiritul tinere,
indiferent cât de bătrân ai fi.

Orice om e binevoitor cu o persoană pe care o
întâlnește
pentru prima dată.
Întrebarea este cât va dura bunăvoința lui.

Nu te lăsa păcălit doar pentru că cineva e amabil
cu tine la început.

*

Când angajezi, privește dincolo de calificări și
experiență,
pentru a vedea dacă un candidat știe cum să se
bucure de munca lui.
De obicei, oamenii cărora le place ceea ce fac
au mai mult succes decât ceilalți.

Indiferent cu ce ne ocupăm,
activitatea noastră trebuie să fie pusă la punct.
Dacă ne gândim: „Pentru moment merge și așa,
o să îndrept eu lucrurile mai târziu“,
de regulă situația rămâne neschimbată,
pentru că mai târziu e posibil ori să nu avem
motivația de a rezolva problemele,
ori să ne obișnuim pur și simplu cu ele.

E ca și cum ne-am muta într-o casă și am hotărî
s-o reparăm de-a lungul timpului.
Chiar și după mulți ani, tot nu apucăm
să rezolvăm problemele.
Iar până la urmă ajungem să trăim
vreme îndelungată lăsând lucrurile așa cum sunt.

Cineva gândește: „O să învăț mult ca să pot intra
la o facultate de prestigiu“.
Altcineva își spune: „O să învăț mult
ca să-mi educ sora, care nu poate merge la școală
pentru că familia mea nu-și permite s-o trimită“.

Deși ambele persoane sunt la fel de hotărâte
să învețe mult, motivațiile lor
sunt foarte diferite.
Promisiunea de a-i ajuta pe alții poate să scoată la
iveală o energie uriașă din interiorul nostru.
De aceea, înainte de a porni în călătoria spre
iluminarea spirituală, cei care își doresc să atingă
starea de Buddha fac jurământul de a salva
toate ființele simțitoare.

Când iei o decizie, încearcă să judeci câți
oameni vor trage foloase de pe urma ei.
Dacă îți satisface numai propria persoană și îi face
pe mulți să sufere inutil, atunci e decizia greșită.

*

Fii genul de om care se poate pune
în locul altuia și poate înțelege situația nu doar
din propriul punct de vedere,
ci și din perspectiva celuilalt.

*

Încerci să te apropii de cineva?
O faci pentru că vrei ceva de la el?
Dacă îți dorești să-i fii cu adevărat apropiat,
atunci renunță la motivele ascunse.
Când ești sincer binevoitor, fără să ai vreun plan
tainic, atunci ceilalți se vor deschide mai ușor
față de tine.

Unii sunt buni și generoși cu cei din afara
cercului lor, neglijând în același timp
nevoile celor de lângă ei.
E o greșeală să consideri că familia și colegii
intimi ți se cuvin.
Când cei apropiați se simt ignorați și trădați,
tot ce ai construit se poate nărui într-o clipă.

*

Un bolovan uriaș ne arată
cum să rămânem drepți și să nu șovăim
nici măcar atunci când valurile de laude ori de
critici năvălesc asupra noastră.

Nu e important să avem dreptate, ci să fim fericiți împreună

Fiecare dintre noi are credințe, valori și gânduri fundamentale pentru el, în privința cărora nu-și imaginează că ar putea să facă vreun compromis. Considerăm că ele sunt irefutabil corecte și că toți ar fi de acord cu noi, dacă le-ar veni mintea la cap. Dar, din când în când, suntem nevoiți să petrecem ceva timp în compania unor oameni care nu ne împărtășesc convingerile.

S-ar putea să ne încontrăm din pricina opiniilor politice, a credințelor religioase ori a principiilor vieții. Dacă discuția atinge vreunul dintre aceste subiecte, ea se transformă iute într-o ceartă. Niciunul dintre participanți nu se simte auzit ori respectat și, de cele mai multe ori, la sfârșit rămân furia, confuzia și suferința.

Trebuie să ne întrebăm dacă merită să ne rănim unul pe altul și să ne facem nefericiți în numele apărării unor convingeri. N-ar trebui să ne pese mai mult de omul aflat în fața noastră, decât de păstrarea sanctității unor valori? Nu e mai bine să fim fericiți împreună, decât să avem dreptate în singurătate?

Încercarea de a-l convinge pe altul să ne adopte punctele de vedere este, în cea mai mare parte, opera propriei mândrii. Chiar și dacă se dovedește că am avut dreptate, trufia nu cunoaște satisfacție și caută o nouă dezbatere în care să se implice.

Maturitatea vine odată cu experiența. O lecție a maturității este aceea că n-ar trebui să ne luăm gândurile prea în serios, ci să învățăm cum să ne strunim orgoliul și să privim imaginea de ansamblu.

A avea dreptate nu e nici pe departe la fel de important ca a fi fericiți împreună.

În loc să fii cel mai deștept din încăpere,
grăbindu-te să-i critici pe alții,
fii prietenul inimos, care-i aduce pe oameni
laolaltă și împărtășește lucruri.
Fii vecinul sensibil, capabil să perceapă
suferința celorlalți.

*

Dacă vreau să conving pe cineva,
mai întâi îl ascult atent și încerc să-l înțeleg.
Chiar și dacă am dreptate, persoana respectivă nu
va fi convinsă până când nu se va simți auzită
și respectată.

*

Multe conflicte din viețile noastre pot fi rezolvate,
dacă ne punem în locul celuilalt.
Încearcă să privești lucrurile din punctul lui
de vedere.
Dacă iei în calcul doar propria perspectivă,
nu te deosebești cu nimic de un copil.

Dacă te înfurii în timp ce dezbați despre bine
și rău, glasul tău mânios tocmai a acceptat
înfrângerea.

*

E ușor să fii critic.
Dar dacă cel critic încearcă să conducă
operațiunea, curând înțelege că nimic nu-i la fel
de ușor ca observațiile lui negative.
Critica fără soluție e numai o umflare în pene
a criticului.

*

Când auzi ceva care-ți face sângele să fiarbă,
nu azvârli imediat un mesaj ori un e-mail furios.
O persoană înțeleaptă lasă noaptea să-i fie sfetnic.
O reacție emoțională imediată duce deseori
la un rezultat regretabil.

E ușor să-i faci pe oameni să se simtă speciali.
Ei, de obicei, preferă să vorbească în loc să asculte.
Pune multe întrebări deschise și ascultă,

fiind sincer interesat.
Se vor simți flatați de atenția pe care le-o acorzi
și chiar te vor simpatiza.

*

O persoană puternică e deseori înconjurată
numai de oameni care o aprobă necondiționat,
ajutându-și șeful să se simtă important
și ieșit din comun.
Dacă cei dimprejurul tău îți dau mereu dreptate,
probabil sunt oportuniști, nu devotați.

*

Când o întrebare are atât un răspuns lung,
complicat, dar logic, cât și un răspuns simplu,
ce poate fi înțeles până și de un copil,
răspunsul corect este, de obicei, cel simplu.

Când adresezi o întrebare
și nu există niciun răspuns,
atunci acela este răspunsul.

*

Unii își cunosc defectele,
iar alții, nu.
Nimeni nu-i perfect.
Toți avem defecte.

*

Dacă cineva pare fără cusur,
atunci înseamnă că nu cunoști
foarte bine respectiva persoană.

*

„Nu încerca să-l faci perfect. În schimb,
încearcă să-l faci interesant!“
— sfatul unui designer de interior

Vrei să fii fericit,
sau vrei să pari fericit?
Lasă ce-ți spune lumea că trebuie să faci
pentru a fi fericit.
Fii sincer cu tine însuți și descoperă
ce-ți dorești cu adevărat.

*

Alege-ți fericirea, nu succesul, ca scop în viață.
Dacă ai succes, dar nu ești fericit, atunci
care-i rostul?

*

Sunt unii care își doresc să aibă succes
pentru a le da cu tifla oamenilor
care i-au privit de sus.
Dar ce se întâmplă după ce obții succesul?
Ce faci după ce le dovedești că s-au înșelat?
Dacă vrei să reușești cu adevărat, nu folosi
criteriile nimănui altcuiva.

O laudă însemnată vine de la cineva
din domeniul tău.
Face cât laudele a zece sau mai mulți oameni
din afara domeniului.

*

Profesioniștii își au fiecare, talentul
și specializările lor.
Când un client încearcă să controleze și să
monitorizeze fiecare detaliu,
profesionistul nu poate lucra la întreaga sa
capacitate și se simte inhibat.
Dacă vrei cele mai bune rezultate, privește cu
interes, dar știi când să te retragi.

*

Un medic, avocat sau contabil experimentat
nu-ți va oferi neapărat un serviciu mai bun
decât tânărul profesionist pasionat, care lucrează
în domeniu de doar câțiva ani.
Atenția pe care o primești e deseori mai
importantă decât ilustrul istoric profesional
al specialistului.

Dacă stăpânești optsprezece niveluri în kung-fu,
poți răni pe cineva cu un bobârnac.
Dar dacă mergi înainte pentru a stăpâni toate cele
treizeci și șase de niveluri, alegi să te retragi
atunci când cei slabi vin prostește să se bată.

Înaintezi?
Îți merge bine?
Atunci uită-te dacă reușești
pe spinarea altora sau împreună cu alții.
Dacă-i împingi pe ceilalți la o parte în drumul tău
către succes, atunci vei fi tras la fund de îndată
ce curentul se va schimba.

CAPITOLUL 4

Relațiile

Arta de a păstra o relație bună

Mulți dintre noi investim timp și bani ca să locuim într-o casă confortabilă, să conducem o mașină elegantă, să părem tineri și frumoși. Dar cât investim în lucrurile intangibile, cum ar fi bunele relații? Dacă suntem îndeajuns de norocoși, încât să fim înconjurați de rude și prieteni care ne iubesc pentru cine suntem și cărora le pasă sincer de bunăstarea noastră, ne simțim ocrotiți și echilibrați din punct de vedere emoțional, în ciuda dificultăților. Pe de-altă parte, chiar având o casă de vis, o mașină de lux și un trup perfect, rămânem profund nefericiți dacă există probleme în relațiile noastre cu ceilalți. Iar când problemele persistă, fără a se întrevedea nicio cale de rezolvare, devenim deprimați, ba chiar ne gândim la suicid. Dacă fericirea e ceea ce sperăm să obținem de la viață, n-ar trebui să depunem mai mult efort pentru cultivarea bunelor relații cu oamenii din jurul nostru?

*

Pe când aveam douăzeci de ani, am călătorit două săptămâni cu rucsacul în spate prin Europa, împreună cu un bun prieten de la mănăstirea mea. Când am aterizat pe aeroportul din Roma, eram foarte bine dispuși. Ne cunoșteam de doi ani și ne înțelegeam foarte bine. Îmi plăceau umorul și firea lui caldă, iar el îmi aprecia spiritul aventuros și optimismul. De vreme ce el nu prea vorbea engleza, m-am simțit obligat să-i stau prin preajmă. După prima săptămână, în care ne-am petrecut fiecare clipă împreună, am rămas fără subiecte de discuție și amândoi am devenit irascibili. Nu pentru că ar fi existat vreo problemă concretă în relația noastră de prietenie. Pur și simplu tânjeam după puțină singurătate. Așa că, în dimineața următoare, i-am propus s-o luăm pe drumuri diferite și să ne reîntâlnim seara, la pensiune. Prietenul meu mi-a primit cu bucurie propunerea.

Când am plecat de la pensiune, mă simțeam liber. Știam că în ziua aceea puteam alege să fac orice pofteam. Nu trebuia să negociez cu prietenul meu locul spre care să pornim mai întâi și ce să vedem mai apoi. Dar, pe măsură ce dimineața se scurgea înspre amiază, am început să-mi amintesc avantajele de a avea un tovarăș de călătorie. Când trebuia să merg la baie, nu mă mai puteam baza pe prietenul meu să-mi păzească rucsacul. Mâncatul singur nu era deloc distractiv. Părea mai mult o corvoadă, decât un moment de bucurie și relaxare. În ziua aceea n-am făcut nicio poză cu mine, căci nu voiam să-i deranjez pe străini. Dacă întâlneam câte ceva frumos, cum ar fi o

celebră operă de artă, nu mai eram la fel de încântat, de vreme ce nu aveam cui să-i împărtășesc entuziasmul meu. Seara, când am ajuns la pensiune, am fost foarte fericit să-mi revăd prietenul. La cină am găsit numeroase noi subiecte de discuție, povestindu-ne întâmplările de peste zi.

După această experiență mi-am dat seama că arta de a păstra o relație bună poate fi comparată cu statul lângă un șemineu. Dacă ședem prea aproape și pentru prea multă vreme, ne înfierbântăm, ba e posibil chiar să ne frigem. Dacă ne așezăm prea departe, nu simțim căldura. Tot așa, indiferent cât de bine ne înțelegem cu cineva, dacă stăm prea aproape, fără să lăsăm un oarecare spațiu personal, curând ne simțim captivi și mistuiți. E ușor să credem că relația respectivă ni se cuvine și să ne supărăm fiindcă nu avem suficientă intimitate ori independență. Pe de-altă parte, dacă depunem prea puțin efort pentru a păstra legăturile cu prietenii și rudele, nu simțim căldura iubirii lor. Cheia este găsirea unui echilibru.

Am auzit o poveste coreeană care oferă o altă lecție utilă privind relațiile. Este vorba despre un bărbat pe nume Maeng Sa-seong (1360–1438), membru al castei cărturarilor în vremea dinastiei Joseon. El era renumit pentru inteligența lui: la nouăsprezece ani primise cele mai înalte calificative la examenul de admitere în serviciul public, iar la douăzeci de ani devenise magistrat al ținutului. Dar succesul rapid obținut l-a făcut trufaș și disprețuitor. Într-o bună zi, Maeng i-a făcut o vizită unui eminent maestru Zen din regiunea sa și l-a întrebat:

— Ce ar trebui să rețin în vreme ce conduc acest sat?

Maestrul i-a răspuns politicos:

— Nu e nevoie decât să eviți răul și să faci bine multora.

Maeng s-a răstit:

— Până și un copil știe asta! E tot ce ai să-mi spui?

Când magistratul a dat să plece, maestrul l-a rugat insistent să mai rămână puțin. După ce a fiert ceai, a început să toarne în ceașca lui Maeng, dar nu s-a oprit atunci când aceasta s-a umplut. Nedumerit, Maeng i-a cerut să-și explice gestul.

— Pari să știi că prea mult ceai o să strice dușumeaua, i-a răspuns maestrul, dar cum de nu știi că prea multe cunoștințe o să-ți strice caracterul?

Rușinat, Maeng a sărit în picioare și s-a repezit înspre ușă pentru a pleca, însă în graba lui s-a lovit cu capul de toc. Maestrul l-a dojenit cu blândețe:

— Dacă ai să-ți pleci capul, n-ai să te lovești de necazuri!

După cum putem vedea, mândria peste măsură de mare poate fi o sursă de conflict. Dacă-i tratăm pe oameni cu smerenie și respect, certurile pot fi evitate. Deseori trufia noastră este cea care ne încurajează să stăm drepți și să purtăm un război al voințelor.

Luptându-ne să stabilim cine are dreptate și cine nu, ajungem să provocăm suferință fizică și emoțională. Unii oameni își târăsc până și familia ori prietenii în conflict, creând și mai multe încurcături ori dușmănii fără rost. Dacă cineva vine la mine și-mi spune:

— Hai să vedem a cui religie are dreptate! mai întâi îl ascult respectuos, apoi îi răspund:

— Îți mulțumesc că mi-ai prezentat aspecte ale religiei tale despre care nu știam prea multe. Îți sunt recunoscător.

Dacă m-aș implica într-o dezbatere pentru a câștiga, singurul rezultat ar fi că cineva s-ar simți rănit. Chiar dacă eu aș ieși învingător, la ce bun? Cealaltă persoană n-ar face decât să se simtă înfrântă.

Cu toții creștem în medii diferite. Experiențele noastre variază, la fel și personalitățile, obiceiurile, valorile și gândurile. Nu e ușor ca oameni deosebiți să trăiască laolaltă, încercând să clădească relații. Conform scrierii budiste *Tratatul regelui comorilor Samadhi*[4]: „Nu te aștepta ca alții să-ți urmeze calea. Când lucrurile merg întotdeauna după voia ta, e ușor să devii arogant“. Pe măsură ce întâlnim adversități de-a lungul vieților noastre, ne maturizăm și devenim mai înțelegători. Amintește-ți doar că persoana care azi ți-a îngreunat traiul ar putea fi un dascăl incognito, trimis de sus pentru a se ocupa cu dezvoltarea ta spirituală.

4 „Tratatul“ cuprinde cele zece lucruri pe care să „nu le ceri“ în practica spirituală. *Samadhi* reprezintă o stare de concentrare intensă obținută în timpul meditării. În practica yoga este considerată etapa finală, în care se reușește uniunea cu divinitatea. (*N.t.*)

Te simți deseori singur la serviciu ori la școală?
Poate că inima ta e închisă față de cei din jur.
„N-o înțeleg.“
„Sunt mai bun decât ea.“
„Nu suntem pe aceeași lungime de undă.“
Dacă gândești așa, cum să nu fii singur?
Deschide-ți inima și bea o cafea cu ea.
Curând vei vedea că nu e chiar așa diferită de tine.

*

Când îmi vorbești deschis despre suferința ta și
tristețea ta, mă simt recunoscător că au apelat
la mine pentru sprijin.
E ca și cum te-aș fi întâlnit în cea mai sacră
dintre încăperile inimii tale.

Politicienii spun întotdeauna ce sună bine.
Dar noi nu rezonăm mereu cu spusele lor,
fiindcă ele provin din minte,
nu din suflet.

Vorbește din inimă, care este blândă,
curată și sinceră.
Oamenii te vor înțelege și te vor simpatiza.

*

Dacă te crezi superior ori inferior cuiva,
un zid invizibil se va înălța între voi doi.
Tratează-l ca pe un vechi prieten pe care
nu l-ai mai văzut de mult.
Când îți vei lăsa garda jos, la fel va face și el.

Capătul unui rulou de *sushi*, din care curge umplutura,
e deseori mai gustos decât o bucată tăiată cu grijă
din mijloc.
O persoană elegantă și bine pusă la punct poate părea
rece și străină,
în vreme ce un tip oarecare, lipsit de prefăcătorie,
e mai sincer
și mai atrăgător.

*

Știi de ce discuția e atât de plictisitoare?
Pentru că suntem robii politeții, incapabili să

vorbim din suflet.
Orice conversație poate deveni vie și interesantă,
de îndată ce începem să vorbim
cu adevărat sincer.

Când cineva te înjură,
rămâi calm și adună-ți gândurile timp
de treizeci de secunde.
Și cu asta gata!
Dar dacă ripostezi și întrebi:
„Care ți-e problema?“
va trebui să petreci mai mult timp
cu acea persoană nefericită.

*

Oamenii spun lucruri care rănesc deoarece ei
înșiși au fost răniți.
Când întâlnești o persoană sarcastică și
răutăcioasă, gândește-te la situația tristă
în care trebuie să se afle.
Dacă e prea de tot, iar tu nu ai timp,
șoptește-i doar: „Fii binecuvântat!“
și treci mai departe.

Când critici pe cineva, vezi dacă nu cumva o faci
din invidie.

Criticile tale dezvăluie mai multe despre tine
însuți decât îți dai seama.
Chiar și dacă ai dreptate, s-ar putea ca oamenii să
te considere totuși neatrăgător.

*

Dacă vrei să comunici eficient cu ceilalți,
e mai bine să descrii ceea ce simți,
în loc să treci în ofensivă.
De exemplu, spune: „Mă întristează foarte mult să
aud asta“, nu: „De ce mă întristezi mereu?“
Vrei ca omenii să te asculte, nu să fie nevoiți
să se apere de tine.

Când ești dezamăgit, nu aștepta
prea mult înainte s-o spui.
Când ții în tine sentimentele, râul de emoții
se umflă, devenindu-ți dificil să-l traversezi
și să vorbești calm.

*

Ai mulți dușmani?
Atunci fii smerit și încetează să-i mai vorbești
de rău pe oameni.
Cei care nu-și fac dușmani sunt mai puternici
decât aceia care au forța de a se lupta cu toți
și a învinge.

*

Zgomotul unei motociclete îl afectează pe
conducător mai mult decât pe oricine altcineva.
Motociclistul nu va avea pe cine să învinovățească
în afară de sine, atunci când va fi bătrân și nu va
putea să mai audă nimic.

Când îi vorbești de rău pe ceilalți, te rănești pe tine
mai mult decât pe oricine altcineva.
Pentru că negativismul se aude cel mai tare
în interiorul tău.

Indiferent cât de mult suferi, nu trebuie
să ai ultimul cuvânt.
Ultimul cuvânt poate să distrugă până și
amintirile frumoase.
Chiar dacă oamenii și împrejurările se schimbă,
e oare nevoie să-ți întinezi toate amintirile,

mai ales pe cele fericite?

*

Când suntem orbiți de furie, facem alegeri pe care
mai târziu le regretăm.
Să părăsești încăperea înainte ca o punte să fie
arsă e un semn de maturitate.

*

Cea mai bună cale de a i-o plăti cuiva
care te-a părăsit e să întâlnești pe altcineva
și să redevii fericit.
Să urzești planuri de răzbunare și să rămâi gelos,
mulți ani după ce s-a sfârșit, e formula
suferinței nesfârșite.

El se plânge de ea pe la spatele ei.
Ea, fără să știe nimic, îl abordează
și îi spune cele mai blânde cuvinte.
Cea mai bună răzbunare e dragostea.

*

Până și cea mai frumoasă muzică devine
obositoare dacă o ascult neîncetat.
Dar dacă o ascult după ceva vreme,
ea redevine minunată.
Problema nu este muzica în sine.
Ci relația mea cu ea.

Chiar și cea mai bună prietenă devine enervantă,
dacă petrec prea mult timp cu ea.
Însă, dacă o revăd după o pauză, e din nou grozavă.
Problema nu o constituie persoana.
Ci relația mea cu ea.

În primele scrieri budiste, există o zicală:
„Hârtia care învelește tămâia miroase a tămâie,
iar sfoara care leagă peștele miroase a pește“.
Fie că ne place, fie că nu, suntem influențați
în mod natural de ceea ce ne înconjoară.
Întreabă-te: „Cu cine vreau să mă asemăn?
Îmi e acea persoană apropiată din punct de vedere
fizic ori intelectual?“.

*

Dacă ajutăm pe cineva în speranța de a primi ceva

în schimb, nu oferim, ci împrumutăm.
Un dar adevărat este făcut fără a se aștepta
nimic în schimb.
Asta înseamnă și să renunțăm la controlul asupra
a ceea ce am dăruit.

Când discuția se îndreaptă spre defectele cuiva,
încearcă să nu participi și redirecționează
cu grijă conversația.
Dacă vorbim prea mult, ne e ușor să criticăm
pe cineva.
Prin urmare, când simți că ai chef de vorbă,
fii atent.

*

Când ți se cere să faci ceva,
hotărăște dacă ești capabil.
Dacă nu, atunci refuză cât mai curând cu putință,
așa cum ai proceda într-un restaurant când ți se
aduce comanda greșită.
Dacă n-o trimiți înapoi numaidecât,
va trebui să plătești pentru ea.

Există un motiv pentru care oamenii se adună
în jurul anumitor indivizi.
Ei sunt calzi, plini de grijă și mărinimoși.
Sunt generoși cu timpul, banii
și complimentele lor.
Dacă încerci să-i conduci pe oameni punând
accentul doar pe reguli și principii,
ei te vor părăsi, unul câte unul.
Un bun conducător știe asta, așa că încearcă
să cultive virtutea.

*

Conform înțeleptului cărturar Jeong Yak-yong
(1762–1836), adept al lui Confucius:
„Cea mai bună cale de a-ți ascunde averea
este s-o dăruiești.
Dacă ești generos cu bogăția ta,
banii care mai devreme sau mai târziu ar fi
dispărut devin o nestemată nemuritoare, adânc
sădită în inima celui care i-a primit“.

Aerul pe care îl inspir îmi pătrunde în trup și
devine o parte din mine.

Aerul pe care îl expir trece la altcineva și
devine parte din el.
Fie și numai urmărind mișcarea aerului,
ne dăm seama că toți suntem legați unii de alții,
nu doar la figurat, ci și la modul propriu.

*

Ne place sau nu, toți suntem legați între noi
și e de neconceput să fii fericit de unul singur.
— Sanctitatea Sa Dalai Lama[5]

Întregul univers e cuprins într-o
felie de măr dintr-un pachet pentru prânz.
Copacii, lumina soarelui, norii, ploaia,
pământul, aerul, sudoarea fermierului
sunt toate în ea.
Camionul de transport, benzina, piața, banii,
zâmbetul casierului sunt toate în ea.
Frigiderul, cuțitul, tocătorul,
dragostea mamei sunt toate în ea.
Toate lucrurile din univers depind unele
de altele.
Acum, gândește-te la ce există în tine.
Întregul univers e în noi.

5 Citat din mesajul postat de Dalai Lama pe Twitter în data de 11 iulie 2011, https://twitter.com/DalaiLama/status/90351201736065024. (*N.a.*)

Drumul iertării

Pe cel care te-a trădat și a plecat, pe cel care te-a furat și a dispărut, pe cel care te-a înjunghiat pe la spate și apoi s-a purtat ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat… iartă-i pe toți!

Nu de dragul lor, ci spre binele tău. Sincer, pe de-a-ntregul, pentru tine. Nu fiindcă îți merită iertarea. Nu fiindcă sunt doar oameni.

Iartă-i!

Ca să poți fi liber. Ca să poți fi fericit. Ca să-ți poți continua viața.

N-o să fie ușor și o să pară nedrept. S-ar putea ca, dintr-odată, să te străbată un val de furie. S-ar putea ca lacrimi amare să ți se rostogolească pe obraji. Îngăduie acestor trăiri să iasă la suprafață și lasă-le în pace. Tratează-le cu bunătate, cu compasiunea din inima ta.

După ce ți-ai respectat lacrimile, întreabă-te blând: „Vreau să port în continuare resentimentul ăsta în sufletul meu? Vreau să trăiesc mereu în postura de victimă?“.

Când te simți pregătit, ia-ți inima în dinți și hotărăște-te. Cu toate că sufletul nu va asculta decizia minții, tu hotărăște-te să ierți și să te eliberezi din robia emoțională.

Apoi, cercetează-ți iar sentimentele de mânie și amărăciune. Dă-le permisiunea deplină de a se exprima. Cum se manifestă ele în trupul tău? Se transformă în mușchi încordați, o întețire a bătăilor inimii, o înroșire a pielii? Ies la iveală sub forma răsuflării accelerate, a unei presiuni în piept?

Lasă ca valurile de trăiri să se arate și să se retragă. Ocupă-te de senzațiile care-ți străbat corpul.

Când valurile se mai potolesc, privește în adânc și vezi ce se află dincolo de ele. Există vreo emoție ascunsă în spatele furiei și amărăciunii?

Vezi teamă, rușine, durere? Există acolo singurătate și nesiguranță? În loc să te îneci în ele, observă-le.

Pe măsură ce inima îți devine mai blândă și mai deschisă, îndreaptă-ți atenția către agresor. Poți privi sub masca respectivei persoane și simți ce se află dincolo de atâta violență ori necinste?

Îi simți frica, nesiguranța și nevrednicia? Îi simți singurătatea ori rușinea pe care o ascunde? În loc să capitulezi în fața lui, observă-l cu compasiune.

În fiecare dintre noi există un munte abrupt de temeri și un râu adânc de suferințe. Dar există și ochiul milos care-ți privește peisajul interior. Fie ca tu să-ți găsești martorul interior, izvorul libertății și al vindecării!

Când urâm pe cineva,
ne gândim foarte mult la omul respectiv.
Nu reușim să ne desprindem de el și,
treptat, începem să ne purtăm asemenea lui.

Nu-l lăsa să devină un
chiriaș pe termen lung în inima ta.
Evacuează-l imediat, cu o înștiințare de iertare.

*

Oare persoana pe care o detești
merită să fie purtată mereu în sufletul tău?
Păstrează-ți inima doar pentru aceia
care te iubesc.
Dacă-i porți cu tine pe oamenii care-ți stârnesc ura,
asta nu-ți aduce decât frământare și tristețe.

*

În relațiile pe care le ai, presupune că
va trebui să dăruiești mai mult decât primești.
Ne amintim prea bine ce am făcut pentru ceilalți,
dar uităm cu ușurință ce au făcut ceilalți pentru noi.
Chiar dacă simți că ți se datorează câte ceva,
e foarte probabil să fi primit aproape la fel de mult
pe cât ai dat.

Pentru că sunt călugăr,
unii oameni își împreunează palmele în semn de
salut, iar eu, fără să vreau, fac la fel.
Alții dau din cap,
iar eu, fără să vreau, fac la fel.
Oamenii sunt ca oglinzile.
Ne reflectăm unii pe alții.

Când o persoană înțeleaptă vrea ceva de la ceilalți,
mai întâi face ea ceea ce își dorește
din partea lor, mai degrabă dând un exemplu,
decât pretinzând.

*

Dacă vrei ca o prietenă să-și amintească de ziua ta,
amintește-ți mai întâi tu de a ei.
Dacă vrei ca soțul tău să-ți facă un masaj,
fă-i mai întâi tu unul.

Dacă vrei să-i determini pe copiii tăi să se uite mai puțin la televizor,
închide-ți tu primul televizorul.

Nu aștepta pur și simplu să se întâmple ceea ce-ți dorești. Acționează tu mai întâi.

Înțeleptul se ferește, atunci
când cineva se repede la el.
Dacă atacă la rândul lui, doar pentru că a fost atacat, va fi văzut ca un agresor și nu va reuși să câștige inimile oamenilor.
Deși ar putea să pară nedrept,
stăpânirea impulsului de a reacționa la furie dovedește adevăratul caracter.

*

Oamenii se supără din pricina unei chestiuni emoționale neînsemnate, iar mai târziu atacă persoana care i-a necăjit, sub un pretext care nu are nicio legătură, dar pare logic.

*

Când tu te cobori, lumea te înalță.
Când tu te înalți, lumea te coboară.
Când atingi culmea iluminării, înțelegi:
culmea ta se află la aceeași înălțime
cu aceea a omului de lângă tine.
Din vârf poți vedea sfințenia tuturor.

Dacă te tot încontrezi cu cineva,
s-ar putea ca aceasta să fie forma sub care lumea îți cere să privești cu atenție spre tine însuți.
Când nu-ți place o persoană, încearcă să-ți dai seama ce te deranjează.
Vezi dacă nu cumva ai tu însuți un defect asemănător.

*

Defectul pe care-l remarci numaidecât
la un om pe care abia l-ai întâlnit
e probabil și unul dintre defectele tale.
Motivul pentru care observi mai întâi
tocmai ceea ce te deranjează la cineva
e că împărtășești același cusur.

Nimeni nu e bun ori rău din naștere.

Numai împrejurările în care ne întâlnim
unii cu alții sunt bune sau rele.
Un criminal care, din întâmplare, împiedică o
mașină să mă calce e un înger trimis
de Dumnezeu.
Un câștigător al Premiului Nobel pentru Pace
care se întâmplă să se ciocnească de mine în metrou
e un netrebnic.

*

Într-un grup de șapte sau opt oameni,
cu siguranță vom întâlni unul sau doi care ne
simpatizează mult și unul sau doi
cărora nu le suntem dragi.
N-o lua personal. Pur și simplu
așa merge lumea.

Lasă oamenii să-și aibă propriile păreri.
Au dreptul la ele.
Problemele apar atunci când vrei să le schimbi
modul de gândire.
Lucrul ăsta nu e doar imposibil, ci și inutil.
Cât de plictisitoare ar fi lumea, dacă toți ar gândi
exact la fel?
Când le dai libertate celor din jur,
ți-o găsești și pe a ta.

*

Ce rost are ca o persoană să umble cu o poșetă
de firmă, dacă purtarea ei e lipsită
de același rafinament?

*

Cu cât te vei strădui mai tare să schimbi atitudinea
partenerului de viață, a copiilor ori a prietenilor,
cu atât mai dificile și mai încordate
vor fi relațiile dintre voi.
Oamenii nu se schimbă cu ușurință,
decât dacă trec prin mari nenorociri ori au
o trăire care le transformă viața.

Un maestru budist mi-a spus cândva că
în lume există două feluri de copii:
cei născuți să răsplătească bunătatea părinților
și cei născuți doar pentru a lua ceea ce au
părinții lor.

Întreabă-te:
ce fel de fiu sau fiică ești tu
pentru părinții tăi?

*

Când crezi că partenerul tău nu se va schimba
și îți faci griji pentru felul în care vă veți duce
restul vieții împreună, întreabă-te:
„Oare eu sunt perfect/ă în ochii
partenerului meu?“

Când te confrunți cu o problemă într-o relație,
ea nu se va rezolva niciodată dacă începi prin
a te întreba: „De ce nu mă poate înțelege?“
sau „De ce nu face pur și simplu ce-i spun?“.
Asta pentru că o asemenea abordare începe
cu o cerință.

În schimb, pornește prin a te întreba:
„Ce îl face să fie atât de nefericit și
să se simtă neînțeles?“
sau „Ce trăiri din trecut îl determină
să reacționeze în felul ăsta?“.
Când începi cu intenția
de a-l înțelege, inima îți este eliberată
din temnița propriilor puncte de vedere
și se deschide pentru a simți durerea celuilalt.

*

Oamenii care-i ignoră cu ușurință pe ceilalți
o fac deoarece ei înșiși se tem că vor fi ignorați.

De ce nu poți avea încredere în acel prieten?
Deoarece știi prea bine
că, într-o împrejurare asemănătoare,
și tu ai fi în stare să minți.

*

Ceea ce ne face cu adevărat fericiți
e să întâlnim pe cineva care ne acceptă
așa cum suntem.
Chiar dacă avem succes, e posibil să ne simțim
totuși incapabili și nesiguri,
când suntem făcuți să credem că e ceva
în neregulă cu noi.

*

Conform unora dintre psihologi,
fericirea poate fi măsurată cu ajutorul a două
întrebări simple.
În primul rând: găsești un sens în munca ta?
În al doilea rând: ești în bune relații cu cei
din jurul tău?

Te simți părăsit pentru că ești singur?

Conform Talmudului,
fiecare fir de iarbă are un înger
care-l ocrotește.
Îngerul îi șoptește:
„Crești! Crești!“

Dacă până și un fir de iarbă are un înger,
nu primim și fiecare dintre noi unul?
Dacă te simți părăsit,
gândește-te la îngerul de pe umărul tău
și fii recunoscător că cineva are grijă de tine.

*

Un țânțar stă de două zile în camera mea,
și încă nu m-a înțepat.
Bine, hai să trăim laolaltă!
Probabil că împărtășim un soi
de afinitate karmică.

Trăim între nenumărate relații:
cu rudele, cu prietenii, cu colegii, cu vecinii etc.
Viața e bună atunci când aceste relații sunt bune.
Fericirea pe cont propriu nu durează mult.

*

Pentru practicanții spiritualității,
relațiile sunt testul final.
Chiar dacă ai deschis ochii în fața naturii tale
luminate, mai ai de înaintat în călătoria ta
spirituală, dacă nu trăiești în armonie cu ceilalți.

CAPITOLUL 5

Dragostea

Prima dragoste

Între noi, Mary, stă un zeu necunoscut.
— KAHLIL GIBRAN[6]

Eram în clasa a zecea când am întâlnit pentru prima dată cărțile lui Kahlil Gibran. M-am adâncit în vorbele lui fără să știu cine e sau de unde provine. Încă nu gustasem dulceața iubirii, nici amărăciunea vieții, însă poemele lui de dragoste și proza lui spirituală m-au fermecat. Probabil că versurile lui au fost cele care m-au pus pentru prima dată în legătură cu ceva nespus de frumos și sacru aflat în sufletul meu. În timp ce citeam „Profetul“ și „Isus, Fiul Omului“, am simțit un respect profund și o apropiere față de Isus. Era o trăire nouă pentru mine, căci până atunci îmi fuseseră prezentate doar învățături creștine seci, moraliste, despre bine și rău.

Și mai fascinante erau scrisorile de dragoste dintre Gibran și Mary Haskell, buna lui prietenă și partenera lui spirituală. Epistolele mi-au răvășit sufletul fraged, de adolescent, care tânjea după dragostea adevărată. Obișnuiam să-mi sfârșesc numeroasele nopți lungi din anii de liceu citind poeziile lui Gibran. Încă îmi amintesc cum își descria el iubirea prin următoarea frază simplă și totuși elegantă.

> *Dovezile de dragoste sunt mărunte, în comparație cu măreția ce stă ascunsă în spatele lor*[7].

Sufletul gingaș al lui Gibran și limbajul lui m-au mișcat profund. Chiar dacă nu mă îndrăgostisem niciodată, vorbele lui mi-au pătruns în inimă ca și cum aș fi trăit eu însumi acele sentimente.

> *Când iubirea îți face semn, urmeaz-o,*
> *Chiar dacă drumurile sale sunt aspre și abrupte.*
> *Iar când aripile ei te cuprind, cedează-i,*
> *Chiar dacă sabia ascunsă printre penele sale te-ar putea răni*[8].

Mi-am promis că, atunci când dragostea mă va găsi, și eu îi voi dărui tot sufletul meu, fără calcule ori teamă, chiar dacă durerea profundă mi-ar da târcoale prin spatele ei. Dar, după cum știe toată lumea, iubirea nu vine doar pentru că ți-o dorești sau te crezi pregătit pentru ea. De fapt, ea pare să fie, prin natura ei, greu de găsit: cu cât te străduiești mai tare s-o prinzi, cu atât mai îndepărtată rămâne.

Câțiva ani mai târziu, m-am trezit într-o dimineață și mi-am dat seama că dragostea mult așteptată mă găsise în sfârșit. Era ca un musafir neprevăzut, care-mi intrase în suflet, fără să țină seama dacă voiam ori eram pregătit. E jenant pentru un călugăr să vorbească despre prima lui iubire, dar ea era o misionară americană pe care o

întâlnisem întâmplător pe străzile din Seul. Pe mine mă interesau religia și spiritualitatea, așa că aveam multe subiecte de discuție. Ea ne învăța engleza, pe mine și pe prietenii mei, iar noi o ajutam să se deprindă cu coreeana. Deși era cu câțiva ani mai în vârstă decât mine, împărtășeam mai multe preocupări în afara religiei și a limbilor străine. Amândurora ne plăceau muzica lui George Winston, filmele lui Luc Besson și musicalurile ca *Les Misérables.* Eu îi făceam compilații muzicale, iar ea îmi cocea fursecuri și plăcinte. Chiar dacă aveam rareori ocazia de a petrece timp în doi, abia așteptam s-o văd, fie și în context școlar. Curând mi-am dat seama că nu era doar o pasiune tinerească. Ci dragoste.

Dar putea această dragoste să dea roade? Era sortită să rămână unilaterală. În ochii ei, nu eram decât un elev de liceu. După șase luni urma să se întoarcă în Statele Unite, la iubitul pe care îl avea de multă vreme. Clar nu avea să meargă, însă nu puteam face nimic în privința sentimentelor mele. Atunci când te găsește, iubirea te mistuie. Toate celelalte devin lipsite de importanță. Gândurile mi se învârteau toată ziua în jurul ei, iar inima îmi era larg deschisă și vulnerabilă. Totul îmi părea mai viu și mai plin de înțeles. Eram așa de fericit când o aveam în minte, încât îmi părea că zbor împreună cu ea spre cea mai înaltă culme din lume. Dar, pe măsură ce se apropia ziua în care ar fi trebuit să se întoarcă acasă, simțeam și o tristețe insuportabilă. Eram cât se poate de fericit și, în același timp, sufeream teribil.

Cu două săptămâni înaintea plecării ei în Statele Unite, am început să simt că egoismul mi se risipește încetul cu încetul. Nimic nu mai avea importanță în afară de ea. Mă simțeam ca și cum eu aș fi dispărut de pe pământ, lăsând-o doar pe ea. Parcă tot ce era pe lume răsărea din ființa ei. Atunci am înțeles în sfârșit la ce se referise Gibran când spusese că există un zeu necunoscut între el și Mary. Dragostea îmi părea atât de sacră și de misterioasă, încât se asemăna cu opera unui zeu mult mai puternic și mai însemnat decât oricare dintre noi. Toate vorbele lui Gibran au căpătat atunci un nou sens. Pentru mine întreaga lume primise o nouă față.

La trei ani după plecarea din Coreea, ea mi-a scris pentru a-și anunța nunta. Urma să se căsătorească în cele din urmă cu iubitul ei. Pe atunci eram la facultate, în California. Aș fi vrut să zbor până în sud, s-o felicit. Dar nu aveam nici bani, nici timp. Însă ce m-a oprit, de fapt, să particip la nunta ei a fost teama că mă va durea prea mult s-o văd măritându-se. N-am putut decât să-i trimit o scrisoare cu cele mai calde urări și un mic cadou. Doi ani mai târziu, am absolvit facultatea și m-am hotărât să călătoresc cu mașina prin țară, însoțit de un prieten. Când am trecut prin orașul ei, am sunat-o și am întrebat-o dacă ar vrea să bem o cafea împreună. A fost încântată să mă revadă și ne-am amintit de timpul petrecut în Coreea. A venit și soțul ei, care

m-a primit cu căldură. Era un om bun, la fel ca ea.

După facultate, am locuit în Cambridge, Massachusetts, unde am studiat pentru masterat. Am vizitat cartierul South End, acolo unde a locuit familia lui Gibran după ce a emigrat din Liban, la sfârșitul secolului al XIX-lea. Pe vremea aceea South End era una dintre cele mai mari mahalale ale orașului, populată în mare parte cu imigranți sirieni și libanezi. Astăzi, însă, e un cartier frumos, cu clădiri din cărămidă roșie, specifice regiunii New England.

Acolo a locuit Gibran, împreună cu mama și frații lui, învățând engleza la școală. S-a înscris la școala de artă și s-a transformat într-un artist talentat. În 1904 a avut prima expoziție, iar Mary Haskell, care era cu zece ani mai în vârstă decât el, a fost captivată de talentul lui, devenindu-i ocrotitoare pentru tot restul vieții. Gibran i-a trimis scrisori pline de profunzime, despre dragoste și viață, scrisori care, după ce s-au cuibărit în adâncul inimii mele de adolescent, mă însoțesc chiar și în ziua de azi.

Iar când îți vorbește, crede-l,
Chiar dacă glasul lui s-ar putea să-ți sfărâme visele așa cum vântul de nord pustiește grădina.
Căci, chiar în clipa în care te încununează, iubirea te și crucifică9.

În cele din urmă, Haskell a părăsit Bostonul și s-a mutat în sud. Trei ani mai târziu, i-a scris lui Gibran pentru a-l anunța că urmează să se mărite, întocmai cum a făcut și prima mea iubire după trei ani de la mutarea în sud. Faptul că aveam asta în comun cu Gibran m-a făcut să mă simt și mai aproape de el, iar scrierile lui mi-au părut și mai speciale. Azi, când mă gândesc la prima mea dragoste, nu mai simt tristețea. Pe atunci, însă, mă durea sufletul. Dar sentimentele acelea au dispărut de mult, fiind înlocuite de o profundă recunoștință. Le sunt îndatorat primei mele iubiri, lui Gibran și universului pentru că mi-au făcut cunoștință cu miracolul dragostei și al devotamentului, pentru că m-au făcut să mă simt cu adevărat viu și pentru că mi-au dăruit experiența sufletească a dispariției sinelui, o lume cu nesfârșite înțelesuri și o clipă în care l-am întrezărit pe Dumnezeu.

6 *Beloved Prophet: The Love Letters of Kahlil Gibran and Mary Haskell and Her Private Journal*, volum pregătit și editat de Virginia Hilu, Editura Alfred A. Knopf, New York, 1972. (*N.a.*)
7 *The Prophet* de Kahlil Gibran, Editura Alfred A. Knopf, New York, 1967 (*N.a.*)
8 Ibidem (*N.a.*)
9 *The Prophet* de Kahlil Gibran. (*N.a.*)

Dacă vei căuta iubirea urmărind ce îți poate oferi,
ea se va ascunde.
Dacă îi vei cere iubirii să vină pentru că acum ești
pregătit, ea va trece pe lângă ușa ta.

Iubirea e ca un oaspete nepoftit.
Iubirea vine când vrea ea.
Iubirea te va părăsi când vei cere mai multă.

*

Dacă încerci să găsești o dragoste care să
îndeplinească anumite criterii,
noua ta iubire s-ar putea să aibă și ea niște
pretenții din partea ta.
Când dragostea îți bate la ușă, renunță repede
la cerințele tale.

*

Iubirea e caldă și eliberatoare.
E nevinovată, ca un copil
fără un plan ascuns.

Ne putem da seama cât de apropiați suntem
de cineva, întrebându-ne:
„Mă pot purta ca un copil în fața persoanei respective?“.
Când iubim, ne simțim, în adâncul sufletului,
ca niște copii.

*

Când am început să-mi caut prima slujbă în
învățământ, m-am gândit că e ca și cum
aș merge la o întâlnire.
S-ar putea ca mie să-mi placă ea, dar ea să nu
mă placă pe mine.
Ori s-ar putea ca eu să-i plac ei,
însă mie să nu-mi placă ea.

*

Pentru a găti ceva delicios,
ai nevoie de timp în care să lași ingredientele
la marinat.
Pentru a clădi o relație durabilă,
ai nevoie de timp în care să se dezvolte încrederea.

Când ieși la întâlniri cu cineva, temperează-ți

entuziasmul.
S-ar putea să te întrebi: „Ce e rău în a-mi exprima
sincer sentimentele?
De ce nu pot să-i fac un cadou și să-i spun c-o iubesc?“
Vorbele și darurile tale vor însemna mai mult
pentru ea atunci când va fi pregătită.
Iubește-o pe ea, nu sentimentele tale.

*

Dragostea trebuie să fie echilibrată.
Dacă tu îl placi pe el mai mult decât te place el pe tine,
lasă-i timp și spațiu pentru a te ajunge din urmă.
E important să-ți înfrânezi emoțiile, atunci când
sentimentele tale nu sunt echilibrate cu ale lui.

*

„Haemin Sunim, m-am trezit supărându-mă
foarte tare pe el.
La început am crezut că e din pricina faptului
că nu-l plac.
Dar apoi mi-am dat seama că e din cauza
faptului că eu nu-l interesez.“
Furia lipsită de motiv ar putea fi manifestarea
unei pasiuni.

În școala primară
am întâlnit o fată înaltă care mă lua în râs.
Mai târziu am aflat că făcea asta pentru a-mi
atrage atenția.
A fost prima dată când am privit complexitatea
psihologiei umane.

*

Una dintre cele mai neplăcute trăiri
este impresia că nu contezi.
Privește în jurul tău.
Tu, intenționat sau neintenționat,
ai ignorat pe cineva?

*

Numai atunci când suferim
ne gândim la o persoană
pe care am rănit-o
și simțim cu adevărat remușcarea.

Sfârșitul unei relații dezvăluie din ce

suntem făcuți.
Îndepărtează-te, doar cu un pas,
de încăpățânarea ta și furia ta.
Acel singur pas e mai însemnat decât zece pași
făcuți atunci când lucrurile merg bine.
El îți va alina durerea și te va salva
de nebunie.

*

Inima e mai lentă decât mintea.
Mintea știe că trebuie să vă despărțiți,
inima, însă, nu.
Asta pentru că sentimentele sunt mai adânc
înrădăcinate în sufletul tău.

Când, după multe zile de dezamăgire,
partenerul tău îți va da lovitura finală,
lumina se va micșora în sfârșit în inima ta.

Fructele de ginkgo căzute la pământ seamănă
cu o relație eșuată.
Atât de încântătoare pe vremea când atârnau în
copac, ele emană un miros neplăcut când sunt
zdrobite sub talpă.
Fii la fel de blând în încheierea unei relații,
pe cât ai fost când ai început-o.

*

Dovada că ai iubit cu adevărat: nu-ți vorbești de rău
fostul, nici măcar după ce relația voastră a luat sfârșit.

*

Uneori, după ce o relație se încheie, te surprinzi
gândindu-te, fără amărăciune: „Sper că e fericită“.
E un semn că ai trecut mai departe.

*

Durerea provocată de un om poate fi vindecată de un altul.
Dar înainte de a ieși în lume pentru a cunoaște pe
altcineva, ai grijă să-ți lași răgazul de a te reîntregi.
Altfel, ai putea sfârși prin a te folosi de persoana
pe care o întâlnești.

O relație excepțională nu e
una care începe frumos,
ci una care se sfârșește frumos.

Deseori relațiile încep întâmplător,
însă, când vine vorba de încheierea lor,
de obicei avem de ales.
Alege cu înțelepciune sfârșitul!

Îți iubesc banalitatea

După prelegerea despre Dharma pe care am susținut-o, te-ai apropiat timid de mine, ținând în mâini o sticlă caldă cu lapte de soia, și mi-ai spus încet:

— Sunim, îmi pare rău că asta e tot ce-mi pot permite să-ți dăruiesc.

După ce mi-ai dat sticla și un bilet, ai dispărut în mulțime. Când ți-am citit mesajul, am fost profund mișcat:

„Îți mulțumesc din adâncul sufletului pentru că m-ai ascultat și i-ai oferit sfaturile tale unei persoane atât de banale și de puțin remarcabile ca mine“.

Simțind încă în mâini căldura sticlei, am regretat că ratasem ocazia de a discuta mai mult cu tine. De vreme ce e posibil să nu ne mai întâlnim niciodată, m-am hotărât să-ți scriu aici, sperând că mesajul acesta va ajunge cumva la tine.

Vreau să știi că-ți iubesc banalitatea deoarece și eu, la rândul meu, sunt banal. Adevărul este că toți suntem banali.

Indiferent cât de faimos sau de frumos ar fi un om, indiferent câtă avere ori putere ar deține, indiferent cât de multe reușite uimitoare ar aduna, cu toții avem partea noastră de eșecuri, suferințe și pierderi. Trebuie să înfruntăm provocări pe care nu le putem controla sub nicio formă. Singurătatea și teama de moarte ne vor însoți până în ultima zi. Toți se află în aceeași călătorie înșelătoare înspre gloria pătată a vieții.

Așa că te iubesc, pe tine care ai stat timid în fața mea, șoptindu-mi că ești banal, oferindu-mi din inimă acea sticlă caldă.

Fără dragoste,
viața ar trece pe lângă noi
cât ai bate din palme.
Dragostea are puterea de a opri lumea
pentru o clipă.

*

Iubirea face lumea să arate frumos.
Acolo unde există dragoste, există frumusețe.

Când iubirea din viața ta se stinge,
caută împrejur frumusețea.
Acolo poate fi găsită și dragostea.

*

Ești frumos
nu pentru că ești mai bun decât alții,
ci pentru că numai tu poți zâmbi așa.
Fie ca tu să te poți îndrăgosti de persoana ta unică!

Într-o noapte de vară, ridic ochii și mă concentrez
asupra unei singure stele dintre cele multe.
Steaua aceea alege și ea să se uite la mine,
dintre toți oamenii de pe pământ.
Așa e o întâlnire între doi oameni,
un rar eveniment cosmic.
E unul la un milion, la un miliard, la un trilion.

*

Dragostea înseamnă
să ai încredere în cineva,
să-i stai alături cuiva,
să fii gata să asculți cu inima blândă,
fără să ai alt motiv decât dragostea.

Uneori nu suntem siguri
că ceea ce simțim e dragoste.
În asemenea clipe, întreabă-te așa:
„Sunt fericit să ofer și mai mult după ce deja
am dăruit mult?“
Dacă răspunsul e „da“, și nu există niciun regret
după aceea,
atunci probabil că e vorba de dragoste.

*

Dragostea înseamnă să iubești o persoană
așa cum e.
Să vrei ca ea să fie într-un anume fel nu e dragoste,
ci dorința ta.
Nu încerca să îmbunătățești pe cineva
în numele iubirii.
Ar fi o îmbunătățire doar din punctul tău
de vedere, nu și din al ei.

Dacă ceva e menit să înflorească într-o relație,
de obicei merge fără prea mari dificultăți.
Dacă tu ești singura care face eforturi,
atunci renunță la el.
Asta ar putea să ușureze presiunea și să-l motiveze
să se străduiască.
Dacă nu, atunci îți va deschide ție o nouă cale.

*

Iubirea apare în mod natural și fără niciun efort.
Dacă te străduiești să iubești pe cineva, atunci nu
va fi real până când nu vei înceta să te mai zbați.

*

Un regizor care se ocupă cu alegerea distribuției
dă probe multor actori, dar îl recunoaște pe cel
potrivit de îndată ce intră pe ușă.
La fel se poate întâmpla cu o casă nouă, un inel cu
diamant, un viitor soț.
Dacă stai pe gânduri, atunci s-ar putea să nu-l fi
găsit încă pe cel potrivit.

Ascult-o
fără „ce-ar fi dacă“,
fără socoteli,
fără îndoieli,
fără s-o compari cu altele.
Iubește-o cu convingerea neclintită a inimii tale.
Dacă unul dintre voi e de nezdruncinat,
atunci relația poate dura.

*

Te rog, nu-i spune dragoste.
Ceea ce trăiești tu e o pasiune,
lipsită de angajament ori răspundere.

Pasiunea nu e dragoste,

fiindcă începe și se termină cu tine.
Ea e legată mai mult de trăirile tale, și mai puțin
de cealaltă persoană.

*

Când suntem îndrăgostiți, ne place să facem
gesturi frumoase pentru cel iubit.
Dar la fel de important e să ne abținem de la a face
lucruri inutile.
Deseori trecem cu vederea partea asta.

Ne place să ne implicăm în treburile altora,
gândind c-o facem de dragul lor.
Dăm sfaturi nesolicitate și ne amestecăm
în viețile lor.
Le luăm puterea și îi facem să
se simtă incapabili.
Toate astea izvorăsc din dorința noastră de a
deține controlul și de a fi apreciați.
Are o prea mică legătură cu dragostea.

*

Ar trebui să ne oferim iubirea așa cum soarele
își oferă strălucirea.
Soarele iubește pământul fără să aleagă asta.
Îi hrănește arborii și florile, fără să aștepte

nimic în schimb.
Nu își ține razele pentru sine, ci luminează totul
cu prezența lui.

Cum spunea Kahlil Gibran,
iubiți-vă așa cum doi stâlpi susțin
același acoperiș.
În vreme ce priviți amândoi în zare,
lasă un spațiu între tine și cel iubit.
Fără el, vă veți sufoca și vă veți epuiza dragostea.

*

Amintește-ți asta:
când te lupți s-o ții lângă tine, ea pleacă.
Atunci când te hotărăști să-i dai drumul,
ea rămâne.

*

Facem diverse lucruri pentru persoana iubită,
dar uneori simplul fapt că îi suntem alături
exprimă o iubire și mai profundă.
Oferă darul prezenței tale totale.

CAPITOLUL 6

Viața

Știi kung-fu?

Când umblu prin New York îmbrăcat în veșmântul meu monahal cenușiu, deseori întâlnesc băieței care, atunci când mă văd, încep să-l imite pe Bruce Lee. La început n-am înțeles ce făceau, dar curând mi-am dat seama: presupuneau că orice om ras în cap, îmbrăcat în straie de călugăr, trebuie să știe arte marțiale. Mi s-a părut drăgălaș și amuzant. Un băiat mai îndrăzneț chiar m-a întrebat dacă știu kung-fu precum acei călugări chinezi din Templul Shaolin. Latura mea jucăușă a vrut să fac câteva false mișcări de arte marțiale, ridicându-mi încet brațele și piciorul drept.

Când adulții află că sunt un călugăr budist, mă întreabă curioși:

— Ce formă de meditație practicați?

Sau:

— Câte ore meditați în fiecare dimineață? Mintea dumneavoastră trebuie să fie foarte împăcată.

Apoi îmi vorbesc fie despre experiențele lor la centrul Zen sau la sala de yoga din localitate, fie despre câte o carte peste care au dat și care tratează subiectul conștiinței. Se pare că, pentru mulți adulți din Vest, un maestru budist e un om calm și stăpân pe sine, grație meditației zilnice. Cu toate că presupunerile copiilor și ale oamenilor mari se deosebesc între ele, găsesc că există o asemănare fundamentală. Atât copiii, cât și adulții sunt curioși cu privire la activitatea unui călugăr. Cu alte cuvinte, când trebuie să-și imagineze identitatea unui monah, oamenii din Vest tind să se concentreze asupra comportamentului acestuia.

Când ajung în Coreea, mă așteaptă o altă categorie de întrebări. În metrou, de exemplu, persoana așezată lângă mine s-ar putea interesa:

— Unde e mănăstirea din care proveniți?

Sau:

— În ce templu locuiți acum?

Se pare că, din punctul de vedere al coreenilor, aspectul care definește cel mai bine un om este locul în care trăiește. Chiar și în Statele Unite, atunci când doi coreeni fac cunoștință, după ce își spun numele, prima întrebare pe care și-o adresează este:

— De unde din Coreea sunteți?

Aparent, pentru mulți dintre ei, identitatea cuiva e mai strâns legată de orașul natal decât de ceea ce face.

De fiecare dată când mă întorc în Coreea, mă întreb de ce oamenii de acolo sunt așa obsedați de școala absolvită, chiar și după ce au trecut de cincizeci de ani. Desigur, dacă-i vorba despre găsirea unei

slujbe, faptul că ai absolvit o universitate prestigioasă reprezintă un avantaj în majoritatea locurilor din lume. Dar simpla diplomă e deseori insuficientă. Chiar și dacă ai obținut un loc de muncă bun, priceperea și experiența sunt mai importante decât locul în care ai studiat. Steve Jobs, cofondatorul Apple, e un exemplu bun. El a intrat la Colegiul Reed, dar a renunțat după un semestru. Orice om familiarizat cu sistemul de învățământ superior din America ar ști că Reed e un excelent colegiu de arte liberale din Portland, Oregon. Dar coreeanul de rând, care a auzit doar despre Ivy League și despre câteva mari universități din California, ar considera Reed ca fiind inferior. Dacă Steve Jobs ar fi trăit în Coreea, pregătirea școlară ar fi fost o piedică uriașă în calea unei cariere de succes. Nimeni nu i-ar fi luat ideile în serios, nici n-ar fi investit în compania lui. Ar fi fost considerat insuficient de deștept pentru a intra într-o universitate din Ivy League.

Asta mă îngrijorează. Dacă privim identitatea unui om ca fiind legată mai ales de orașul natal ori de școala absolvită, ajungem să ne uităm doar la trecutul lui și să nu mai dăm atenție abilităților din prezent ori viziunii despre viitor. Vor primi o șansă de a reuși numai cei din familii bune, cu studiile și relațiile cuvenite, în vreme ce persoanelor pline de potențial, dar provenite din medii nu tocmai ideale, li se vor refuza ocaziile favorabile.

Ori de câte ori băieții mă abordează pentru a mă întreba dacă știu kung-fu, asta se transformă pentru mine într-un prilej de a reflecta asupra vieții mele. Oare mă port ca un maestru spiritual? Sau am început să mă complac în propria identitate și să ignor munca pe care sunt chemat s-o fac? Mai mult, când întâlnesc pentru prima dată pe cineva, oare mă străduiesc să văd persoana din spatele statutului social? Sau reduc oamenii la mediul din care provin și nu observ cine sunt ei cu adevărat? Astfel mi se reamintește că oricine, chiar și unul dintre acei băieței, ne poate fi maestru spiritual, dacă suntem dispuși să ne deschidem inimile.

Viața e ca o felie de pizza.
În reclame pare delicioasă,
dar, când o primim în realitate, nu e la fel
de bună pe cât ne-am imaginat-o.

Dacă invidiezi traiul cuiva,
amintește-ți de pizza din reclamă.
Întotdeauna pare mai grozavă decât este.

*

Ai ales vreodată dintr-un meniu un fel de mâncare
mai ieftin decât cel pe care ți-l doreai,
numai pentru a ajunge să-ți regreți decizia
odată ce l-ai primit?
Dacă-ți permiți, urmează-ți întotdeauna
prima alegere.
E mai bună decât o viață plină de regrete.

De-a lungul vieții sunt mai multe ceasuri banale
decât momente extraordinare.
Stăm la coadă la supermarket.
Ne petrecem ore întregi pe drumul dintre
casă și serviciu.
Ne udăm plantele și ne hrănim animalele
de companie.
Fericirea înseamnă să găsești o clipă de bucurie
în acele ore obișnuite.

*

Când te concentrezi, până și o carte de telefon
poate fi interesantă.
Dacă ești plictisit, poate că nu te concentrezi.

*

Oriunde mergi, cultivă-ți un simț al proprietății.
Dacă vezi gunoaie într-o biserică, într-o bibliotecă
ori într-un parc, adună-le.
Pe măsură ce îți vei asuma rolul de proprietar,
viața ta va avea mai mult sens,
iar oamenii îți vor remarca exemplul pozitiv.

E logic ca Scandinavia să fie faimoasă
pentru designul pieselor de mobilier,
de vreme ce oamenii din zonele cu climă rece își

petrec mai mult timp în interiorul caselor.
La fel, Italia este renumită pentru hainele de firmă.
E logic ca oamenii din zonele cu climă caldă
să dea mai multă atenție aspectului lor exterior.

Locul în care trăiești te modelează.
Tu trăiești într-un loc care te ajută să-ți
urmezi visurile?

*

Nu ne gândim de două ori dacă să cheltuim
nouă sau zece dolari pentru un pahar de vin.
Și totuși ezităm când vine vorba despre
cumpărarea unei cărți, care costă cât
unul sau două pahare de vin.

*

Se pare că cei mai mulți oameni sunt incapabili să
facă diferența dintre o sticlă de vin de 15 dolari
și una de 50 de dolari.
Cei 35 de dolari în plus reprezintă prețul
vanității noastre.

Când cumperi un lucru pe care urmează să-l
păstrezi pentru multă vreme, cum ar fi o casă
ori un pian, alege ce e mai bun,
în limita posibilităților, nu ceva
satisfăcător pentru moment.

*

O clientă bună nu zice: „Te rog să faci cum
crezi tu că e mai bine!“
Ea știe exact ce vrea și o spune limpede.
Dacă o clientă nu comunică ce își dorește,
s-ar putea ca ea să aibă totuși
niște preferințe, care să fie exprimate
sub forma unor plângeri, după ce
lucrarea va fi terminată.

Când apare o problemă,
discut-o cu cel direct răspunzător.
Dacă te vei ocupa de ea pe ocolite,
prin intermediul altora, de teamă
că îl vei supăra pe omul respectiv
și îți vei strica relația cu el,
atunci problema se va complica.

Mergi drept la sursă și tratează direct cu cel
implicat, chiar dacă asta te face să te simți jenat.

*

Cu cât afli mai multe,
cu atât crezi că știi mai puține.
Cu cât afli mai puține,
cu atât crezi că știi mai multe.

Orice fenomen social e dificil de generalizat.
Cauzele lui își au rădăcinile într-o complexă
țesătură de fapte istorice,
culturale, politice și economice.
Dacă cineva îți explică un fenomen social
în termeni simpli,
e ori un expert, ori un prost.

*

Cel mai mare obstacol în calea învățării
e pretenția că știi chiar și ceea ce nu știi.
E mai bine să te recunoști neștiutor
într-o privință.
Dacă te prefaci, va trebui să te comporți ca și cum
ai fi știut de la început.
E mai ușor să înveți când îți lași mândria deoparte
și ești sincer.

*

Privirea plină de compasiune a sufletului rănit e
mai frumoasă decât zâmbetul pur al
copilului lipsit de experiență.

Hotărârea de a convinge pe cineva ar putea izvorî
din faptul că tu însuți
nu ești pe deplin convins.
Eu nu umblu încercând să conving lumea
că sunt un om.

*

Înveșmântează-te în încredere.
E culmea modei.

*

Când ne ținem prea strâns de propriile
convingeri, riscăm să nu vedem realitatea,
ci doar ceea ce corespunde credințelor noastre.

*

Persoana care spune:
„Omul ăla e atât de politicianist“
de obicei se comportă la fel de politicianist,
dacă nu chiar mai mult.

Admirația nu e ușor de obținut.
În loc să-ți propui să devii bogat
și puternic, țintește mai sus:
să fii admirat în domeniul tău.

*

Una dintre cele mai mari binecuvântări ale vieții
e să întâlnim un om
pe care să-l admirăm cu adevărat.
Persoana respectivă devine o rază de speranță,
ce ne apără de cinism.

*

Uneori viața ne pune în dificultate,
fără să putem înțelege motivul.
Dar nu dispera!
Nu suntem singuri. Putem persevera.
Și asta va trece, precum arșița verii.

Pe măsură ce te apropii de patruzeci de ani,
începi să te întrebi:
„La asta se reduce viața? Asta e tot?“
Acea senzație de tristețe și gol… O cunosc și eu.

*

Dragostea
poate schimba viețile oamenilor,
nu vorbele pline de virtute.

Trei adevăruri eliberatoare

Într-o zi de primăvară, pe când tocmai împlineam treizeci de ani, am privit în adâncul minții mele și am înțeles trei lucruri. În clipa în care le-am descoperit, am știut ce trebuie să fac pentru a fi fericit.

În primul rând, oamenii nu sunt așa de interesați de mine pe cât am crezut întotdeauna. Eu nu-mi amintesc cu ce era îmbrăcată prietena mea când ne-am întâlnit acum o săptămână. Sau cum era machiată, sau cum îi stătea părul. Dacă eu nu-mi aduc aminte, atunci ea de ce ar fi reținut detalii asemănătoare legate de mine? Deși din când în când ne gândim la alții, arareori o facem pentru mai mult de câteva minute. Iar când terminăm cu gândurile legate de ceilalți, mințile noastre revin la preocupările de moment. Atunci de ce ne-am petrece atâtea ore din viață făcându-ne griji pentru imaginea pe care o avem în ochii altora?

În al doilea rând, nu trebuie să fiu plăcut de toți. La urma urmei, nici mie nu-mi plac toți oamenii. Cu siguranță pentru fiecare dintre noi există politicieni, colegi, clienți și rude pe care pur și simplu nu-i putem suporta. Și atunci de ce ar trebui ca toată lumea să mă simpatizeze pe mine? Nu-i nevoie să te frământi pentru că cineva nu te agreează. Acceptă asta ca pe un fapt al vieții. Nu poți controla sentimentele altora față de tine. Dacă cineva nu te place, lasă-l să-și aibă propria părere. Pur și simplu, treci mai departe.

În al treilea rând, dacă suntem brutal de sinceri cu noi înșine, observăm că majoritatea lucrurilor pe care le facem pentru alții sunt, de fapt, pentru noi înșine. Ne rugăm pentru bunăstarea familiei fiindcă avem nevoie să ne rămână alături. Vărsăm lacrimi la moartea partenerului de viață din pricina singurătății care ne așteaptă. Ne sacrificăm pentru copiii noștri în speranța că vor crește așa cum ne dorim. Dacă nu ajungem să fim luminați ca Buddha ori Isus, ne e greu să renunțăm la adânc înrădăcinata preocupare pentru propria persoană.

Nu te mai frământa din pricina părerii celorlalți și fă doar ceea ce-ți poftește inima. Nu-ți aglomera mintea cu „și dacă“. Simplifică-ți viața și acceptă-ți dorințele. Doar atunci când ești fericit poți ajuta la transformarea lumii într-un loc mai fericit.

Nu lăsa ca părerile oamenilor despre tine
să hotărască cine ești.
În loc să-ți faci griji pentru ce gândesc alții,
dedică-te propriilor visuri.

*

Când cineva nu ne agreează,
nu e treaba noastră, ci a persoanei respective.
Nu o să fim plăcuți de toți.
Lucrul ăsta devine o problemă doar
dacă-l lăsăm să ne tulbure.

*

Plângându-ne că o sarcină e prea grea,
adăugăm un nou nivel de dificultate.
Inspiră adânc și apoi treci pur și simplu
la treabă.

Scrie pe o foaie de hârtie
numele locurilor în care ți-ai dori să călătorești
înainte să mori,
ce oameni speri să întâlnești,
ce concerte știi că ți-ar plăcea,
la ce competiții sportive arzi de nerăbdare
să asiști,
ce restaurante trebuie să încerci.

Apoi trăiește tot ce e pe listă, punct cu punct.
Nimeni nu trebuie să știe despre lista ta.
Îngăduie-ți să ai acest mic secret.
Te vei simți bine făcând ceva doar pentru tine.

*

Viața seamănă cu jazzul.
În mare parte e improvizată, nu-i putem controla
toate variabilele.
Trebuie să trăim cu vervă și perspicacitate,
indiferent ce ne-ar ieși în cale.

Putem să ne iubim rudele și să ne rugăm pentru
fericirea lor.
La nevoie, le putem da sfaturi și ajutor.
Dar nu putem nici să luăm decizii în locul lor,
nici să le facem să se poarte așa cum vrem noi.

În viață, sunt multe pe care nu le putem controla.
Între ele se numără și oamenii cei mai
apropiați nouă.

*

Dacă înveți bine un sport, îți e mai ușor
să înveți un altul.
Dacă devii fluent într-o limbă străină, poți să
deprinzi mai ușor una nouă.
Dacă descoperi cum să conduci o mică afacere,
îți va veni mai lesne să conduci o a doua
ori o a treia.
Nu fi invidios pe cei care se pricep
la multe lucruri.
Mai întâi, învață să fii bun într-un domeniu.
Curând vei putea
să stăpânești două sau trei.

Un arbore maiestuos e primul tăiat
și folosit pentru lemnul său,
în vreme ce un copac mai modest continuă să trăiască.
La fel, un adevărat maestru își ascunde virtutea și
niciodată
nu se fălește cu meritele sale deosebite.

*

Visează la scară mare, dar pornește cu pași mici.
O mică schimbare poate să aibă un efect
important asupra vieții tale.

De exemplu, dacă vrei să fii mai fericit,
atunci începe prin a te culca cu o jumătate de oră
mai devreme.
Dacă vrei să scazi în greutate,
atunci începe prin a bea apă în loc de suc.
Dacă ai de terminat un proiect important,
atunci începe prin a-ți organiza biroul.

Menține-ți gândurile pozitive pentru că gândurile
tale se transformă în cuvintele tale.
Menține-ți cuvintele pozitive pentru că ele se
transformă în acțiunile tale.
Menține-ți acțiunile pozitive pentru că acțiunile
se transformă în deprinderile tale.
Menține-ți deprinderile pozitive pentru că ele
se transformă în valorile tale.

Menține-ți valorile pozitive pentru că valorile
se transformă în destinul tău.
— MAHATMA GANDHI[10]

*

Mintea ta nu poate găzdui două gânduri deodată.
Asta înseamnă că un singur gând îți poate ocupa
întreaga minte.
Fie că e bun sau rău, totul izvorăște
dintr-un singur gând.
Dacă suntem atenți la acel prim gând, chiar și
tragediile pot fi prevenite.

Preferăm cuvintele potrivite în locul celor greșite.
Preferăm cuvintele sincere în locul celor potrivite.
Preferăm faptele reale în locul cuvintelor sincere.

Felul în care vorbești e deseori mai important
decât ceea ce spui.
Iar faptele sunt mai grăitoare decât vorbele.

*

Cunoașterea vrea să vorbească.
Înțelepciunea vrea să asculte.

Un prost gândește: „Eu deja știu asta“.
Împiedică orice noutate să-i pătrundă în minte.

O persoană înțeleaptă gândește:
„Nu știu întreaga poveste“.
Ea se deschide pentru a primi
și mai multă înțelepciune.

*

O persoană obișnuită observă mai ales
amănuntele care îi plac sau îi displac.
O persoană înțeleaptă observă atât întregul,
cât și detaliile.

*

Când le împărtășești prietenilor problemele tale,
nu te aștepți ca ei să aibă soluțiile.
Le ești doar recunoscător pentru că îți sunt
alături, dispuși să te asculte.

Dacă cineva îți vorbește despre problemele lui,
nu simți nevoia să-i dai soluții.
Doar ascultă-l sincer. Deseori asta ajută mai mult.

Când privesc în adâncul meu,
îmi dau seama că asta îmi doresc, de fapt, de la
ceilalți: urechi atente — care ascultă ce am de
spus, vorbe blânde — care îmi recunosc existența
și valoarea, ochi blânzi — care îmi acceptă
defectele și nesiguranțele.
Hotărăsc să fiu un astfel de om pentru cei
din jurul meu.

*

Un șofer prost frânează des.
Un partener de conversație nepriceput frânează
și el des, întrerupând mersul discuției
cu propriile povești.

*

Poți să păcălești un om pe moment,
dar e greu s-o faci pentru multă vreme.
Timpul va spune dacă cineva a vorbit din inimă
sau a inventat lucruri pentru a obține
ceea ce-și dorea.
Chiar dacă și-a îndeplinit dorința cu o minciună
efemeră, faptul că a mințit îl va urmări
până în ziua morții.

Într-o lume fără invidie sau așteptări,
chiar și cel mai avut și mai puternic e doar
o altă ființă umană.
Doar atunci când îl invidiem pentru ce are ori
așteptăm ceva din partea lui,
devenim nemulțumiți și ne pierdem cumpătul.

*

Pungașii adoră să îndruge vorbe dulci despre
câștiguri viitoare, insistând că totul va merge bine
dacă îi vom asculta.
Când ne este deșteptată lăcomia, suntem păcăliți.

*

Un negociator deștept îl face pe celălalt să creadă
că a câștigat, în vreme ce el obține tot
ce-și dorește.
Dacă celălalt se simte flatat și superior,
lăsându-l pe negociatorul deștept să facă după
cum poftește, atunci negociatorul este
adevăratul învingător.

O crudă ironie:
răsplata pentru cineva care muncește din greu
este și mai multă muncă.

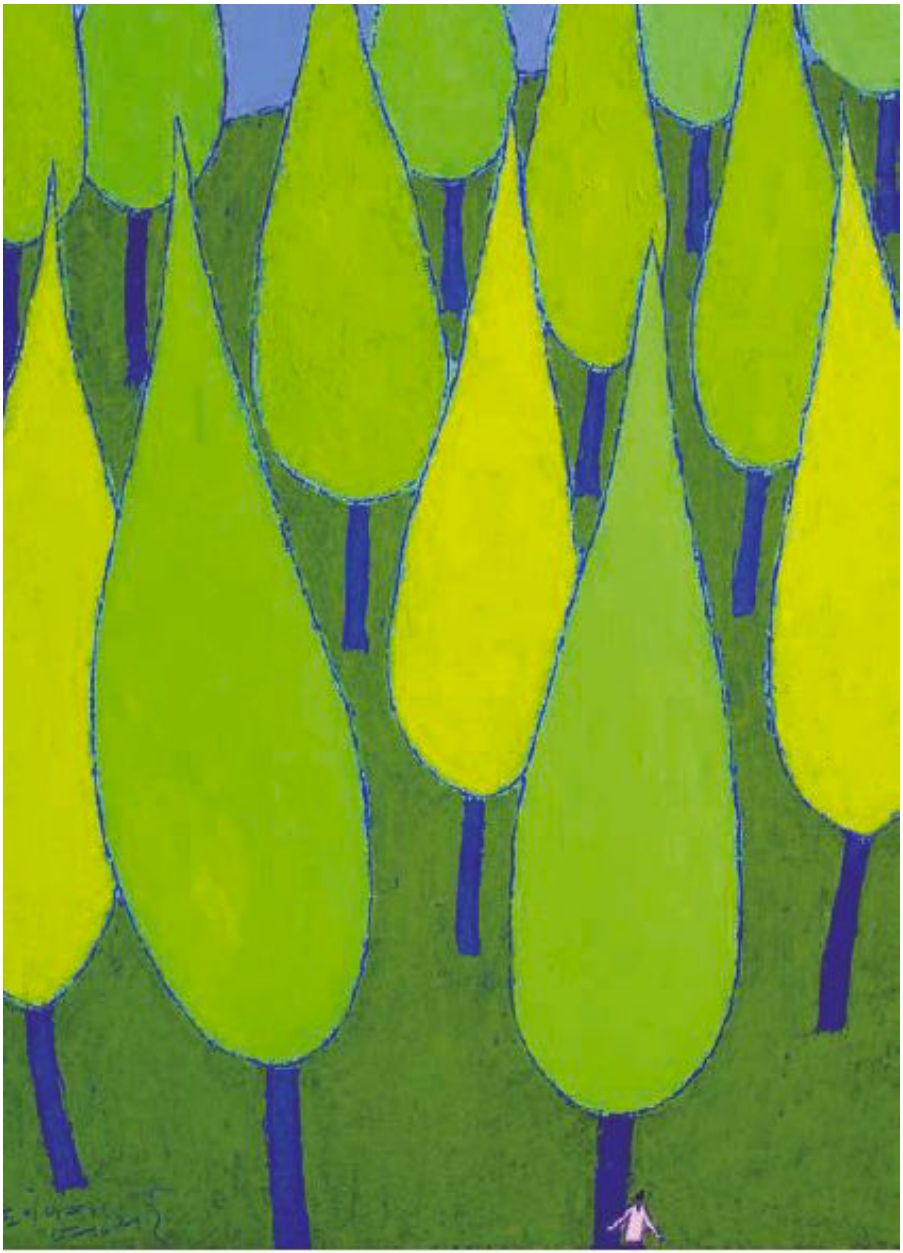
*

Dacă te grăbești să oferi o favoare, atunci oamenii
își uită degrabă recunoștința.
Dacă oferim o favoare cu câteva condiții, atunci
oamenii arată o recunoștință uriașă.

10 *Open Your Mind, Open Your Life: A Book of Eastern Wisdom* de Taro Gold, Editura Andrews McMeel, Kansas City, 2002. (*N.a.*)

CAPITOLUL 7

Viitorul



Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul

Spre deosebire de creștinism, în tradiția budistă există mii de scrieri sacre. Unele au un puternic caracter filosofic, altele sunt mai degrabă povești, ce conțin importante lecții de viață. Preferata mea este Sutra Lotusului, care conține atât învățături filosofice, cât și povestiri instructive. La fel cum se întâmplă cu orice text sacru, cu cât îl studiez mai mult, cu atât mai uimit sunt de profunzimea lui.

De curând, în timp ce reciteam Sutra Lotusului, mi-a atras atenția un capitol anume: „Profeție privind iluminarea pentru cinci sute de discipoli“. Acesta descrie momentul în care Buddha le-a făcut celor cinci sute de discipoli ai săi o profeție privind iluminarea totală, spunându-le că, după o perioadă de timp, cu toții vor deveni Buddha. O profeție a iluminării e garanția lui Buddha, dar și predicția lui privind momentul în care discipolii săi vor ajunge în etapa finală a drumului către a fi Buddha. Auzind vorbele încurajatoare ale maestrului despre viitorul lor, cei cinci sute de discipoli sunt îmbărbătați și jură să practice fără încetare spiritualitatea. Ori de câte ori dau peste această istorisire despre profeția lui Buddha, îmi amintesc de învățătoarea mea, doamna Lee, care mi-a prezis lucruri mărețe în viitor.

Eram, din toate punctele de vedere, doar un copil oarecare. Aveam o înălțime medie și proveneam dintr-o familie aflată în clasa de mijloc. Nu eram cel mai deștept dintre elevi, dar nici nu făceam probleme. Mi-o amintesc pe doamna Lee ca fiind o femeie severă, de vreo treizeci și cinci de ani. Avea un fiu care mergea la aceeași școală. Îl cunoșteam destul de bine pentru că în anul precedent fuseserăm colegi de clasă. Într-o zi, în timp ce traversam curtea după ore, fiul doamnei Lee a venit la mine și m-a invitat să ne jucăm la el acasă. Mi-a spus că părinții lui îi cumpăraseră niște jucării noi. Eram foarte tentat, dar mă temeam să dau ochii cu doamna Lee. Înțelegându-mi șovăiala, prietenul meu m-a asigurat că mama lui arareori se întoarce acasă înainte de ora patru. Am fost de acord să ne jucăm împreună doar cu condiția să pot pleca înainte de ora patru.

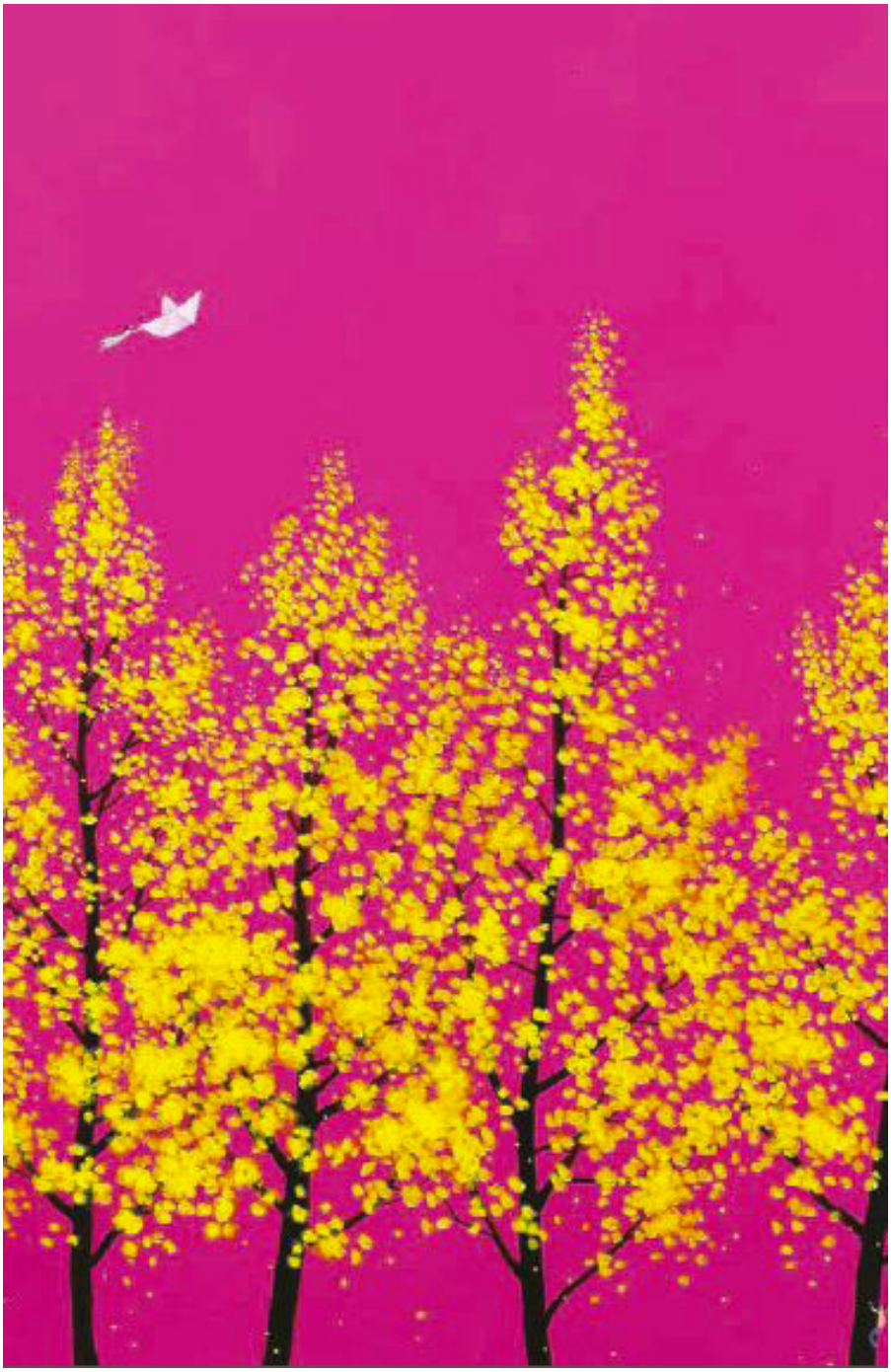
Ne-am distrat mult cu noile lui jucării. Dar m-am luat cu joaca și am uitat complet cât e ceasul, până când ușa din față s-a deschis brusc și în casă a intrat învățătoarea mea. M-am încordat, îngrijorat că urma să fiu dojenit pentru că mă jucam în loc să-mi fac lecțiile. Spre surprinderea mea, doamna Lee m-a salutat cu un zâmbet larg. Mi-a vorbit cu glas cald și m-a îmbrățișat de parcă aș fi fost băiatul ei. În brațele ei, mi-am dat seama că, de fapt, era o persoană bună și

iubitoare, însă la școală nu avea de ales decât să pară severă, căci trebuia să păstreze controlul asupra clasei. Mi-a dat o gustare pe care prietenul meu o primea doar la ocazii speciale. În timp ce mâncam, m-a mângâiat blând pe cap și mi-a spus:

— Tu o să fii un elev bun și un model pentru prietenii tăi. Sunt convinsă că o să devii un om excepțional, care o să le aducă înțelepciune și fericire multor persoane.

Inima mea tânără a fost mișcată mai presus de cuvinte. Din ziua aceea, am învățat mult și m-am străduit să fiu un model pentru colegii mei. De vreme ce doamna Lee își pusese nădejdea în mine, eram hotărât să n-o dezamăgesc. Cred că am devenit cel de azi datorită vorbelor ei din acea după-amiază. Fără cuvintele ei blânde, n-aș fi avut încrederea să excelez din punct de vedere academic sau să devin profesor și maestru spiritual.

Conform Sutrei Lotusului, Buddha face o profeție referitoare la discipolii lui pentru că are capacitatea supranaturală de a prezice momentul în care aceștia vor ajunge în etapa finală a călătoriei lor spirituale. Dar eu nu cred că ei ating automat iluminarea fiindcă au primit profeția lui Buddha. Cred că acest lucru are o mare legătură cu încrederea pe care le-o acordă maestrul lor, încredere care îi motivează să muncească mai mult pentru a împlini cele prezise de el. La fel ca vorbele adresate mie de către doamna Lee, cuvintele pline de încredere ale lui Buddha și privirea lui iubitoare transformă viețile celor cinci sute de discipoli. Un cuvânt de încurajare, spus cu bunătate și speranță, poate să schimbe viitorul unui om, așa cum s-a întâmplat în cazul celor cinci sute de discipoli și în cazul meu.



Unii spun că nu știu cu adevărat ce caută
în viață.
Poate pentru că, în loc să intre în contact cu
propriile sentimente,
au trăit în conformitate cu
așteptările altora.
Trăiește nu pentru a-i mulțumi pe alții, ci pentru
a împlini ceea ce-și dorește inima ta.

*

Dragul meu tânăr prieten,
te rog, nu te simți descurajat
doar pentru că ai rămas puțin în urmă.
Viața nu e o cursă de o sută de metri în care
rivalizezi cu amicii tăi,
ci un maraton în care te întreci cu tine însuți.
În loc să te concentrezi pe a-ți întrece prietenii,
încearcă mai întâi să-ți descoperi caracterul unic.

— Haemin Sunim, sper să devenițiun mare
maestru ca Dalai Lama.
— Vă mulțumesc pentru bunătate. Îi port o
admirație profundă Sanctității Sale.
Dar nu vreau să devin Dalai Lama.
Mi-ar plăcea să devin Haemin Sunim.

*

Nu alerga încoace și încolo, asemenea unui banc
de pești, doar pentru că asta fac prietenii tăi
sau pentru că așa ți se spune să procedezi.
Susține-ți convingerile.
Învinge tiparul actual
și caută să devii un deschizător de drumuri.

Dacă aș fi avut un copil, mi-ar fi plăcut să-l învăț
anumite lucruri: indiferent cât de faimoși,
puternici sau bogați sunt unii oameni,
ei nu se deosebesc foarte mult de oricine altcineva.

Tânjim după o legătură profundă și după
acceptarea necondiționată.
Avem nesiguranțe și simțim nevoia de aprobare.
Nu există niciun motiv să te simți inferior.

*

Dacă acum crești un copil, atunci amintește-ți că
e în regulă ca micuțul tău să se descurce bine
într-un domeniu
și nu la fel de grozav în celelalte.

Un restaurant specializat în câteva feluri bune
e probabil să capete o reputație mai bună
decât cel cu un meniu complicat.
Ajută-ți copilul să-și aprofundeze domeniul
de interes.

Inteligența nu se vede doar în note de zece pe linie
și în rezultate bune la examene.
Se reflectă și în capacitatea de a te pune în locul
celuilalt, de a fi în armonie
cu sentimentele altora.

*

Ești un părinte cu mână de fier?
Îi acorzi prea multă atenție copilului tău?
Dacă răspunsul e „Da“,
atunci îndreaptă o parte din acea atenție
înspre părinții tăi.
Dacă tu te porți frumos cu propriii părinți,
copilul tău va învăța cum să se poarte
cu tine pe viitor.

De la o vârstă fragedă,
unii copii sunt
captivi într-un șablon,
li se cere să intre în competiție,
își fac griji pentru ce vor spune părinții lor,
sunt nesiguri privind felul în care vor fi judecați
de prieteni.

Spune-le că e în regulă să se bucure de viață.
Ajută-i să-și descopere înzestrări ce nu pot
primi note.
Respectă-i, astfel încât să știe cum e să
fii respectat.

*

De ce nu sunt deprinse în liceu abilitățile
esențiale în viață?

De exemplu:

cum să gătești,

ce să faci la o întâlnire,
cum să-ți ții sub control greutatea,
cum să-ți gestionezi cu cap resursele financiare,
cum să-ți revii după un eșec,
cum să dai atenție propriilor gânduri și emoții.

În loc să clădești un CV doar pentru a obține o slujbă,
bucură-te de procesul învățării unui lucru nou.
N-o face doar pentru scop.
Delectează-te și cu mijloacele.

*

Chiar dacă ai alte motive pentru a te oferi
voluntar, în timp ce ajuți și stabilești legături
cu oamenii, s-ar putea să descoperi sensul vieții
și al fericirii.
De aceea e important să fii voluntar,
indiferent ce te-ar motiva să începi.

Când vine vorba despre deprinderea unei noi
abilități, există două
tipuri de oameni.
Unii preferă mai întâi să studieze mașina de scris,
în vreme ce alții încep prin a lovi clapele.
Unora le place ca mai întâi să stăpânească
gramatica unei limbi străine,
în vreme ce alții învață din mers, folosind chiar și
limbajul trupului dacă e nevoie.

În general, cei din urmă tind să învețe
mai repede decât cei dintâi,
pentru că ei nu se tem de greșeli.

*

E imposibil să fii complet pregătit.
Viața e o aventură, prin intermediul căreia
învățăm și ne maturizăm.
Desigur, trebuie să luăm în calcul, cu grijă,
toate opțiunile.
Dar dacă așteptăm să fim 100% siguri, atunci
deseori ajunge să fie prea târziu.
Ține minte că nu există profesor mai bun
decât eșecul.

Când ești pe cale să iei o decizie importantă,
există întotdeauna o clipă de ezitare,
chiar înainte de a semna pe linia punctată.

Nu da înapoi! Ai ajuns până aici după ce
te-ai gândit serios.
Nu privi în urmă! Continuă să mergi curajos
pe drumul tău,
precum rinocerul cu un singur corn.

*

Uneori trebuie să-ți susții convingerile
până la capăt.
Nu-i poți mulțumi pe toți.
Nu te opri doar din
teama că cineva te-ar putea critica.
Probabil că o să capeți câțiva dușmani,
dar mulți alții te vor respecta pentru că ai apărat
lucrurile în care crezi.

Nu refuza prea multe ocazii.
Dacă insiști că ai nevoie de mai multă pregătire,
s-ar putea ca, atunci când te vei simți cu adevărat
gata, să nu mai fii invitat.
Ești gata!
Poți accepta provocarea.

*

Când te trezești dimineața, spune-ți:
„N-o să-mi trăiesc ziua de azi în chip pasiv,
făcând doar ceea ce-mi spun alții.
Voi prelua conducerea și îmi voi făuri
propriul destin!“

*

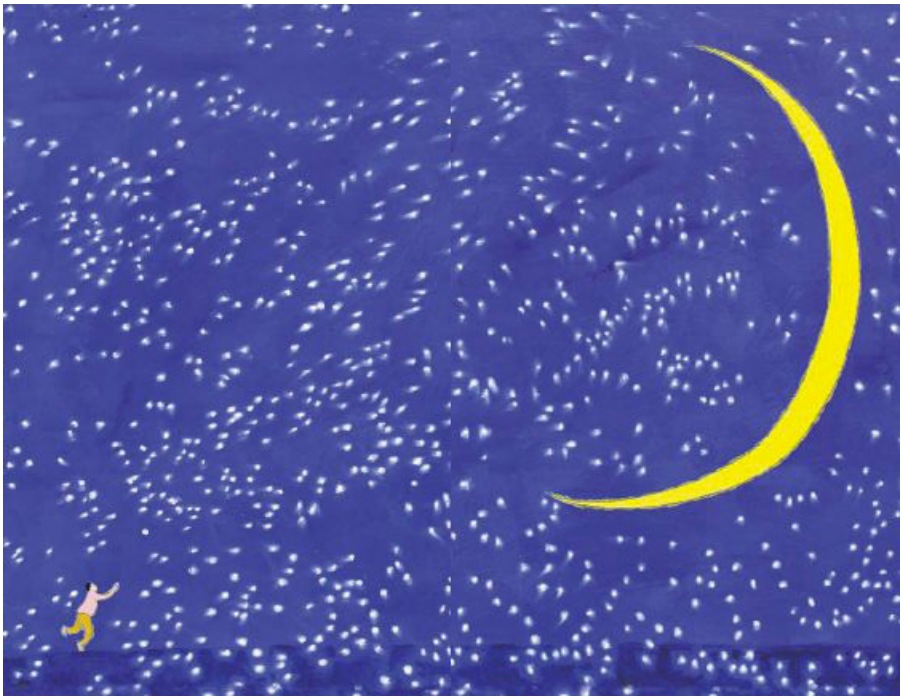
Stabilește-ți un țel pentru săptămâna în curs.
Există o mare diferență între a avea un scop
și a nu avea unul.
O reușită semnificativă poate porni
de la un singur gând.

Chiar dacă ai un vis modest,
nu-l ține pentru tine. Vorbește-le și altora
despre el.
După ce vei discuta cu zece oameni, va fi mai
probabil ca visul să devină realitate.

*

Încearcă aceste două lucruri în același timp:
prefă-te că ești deja un campion

și muncește sârguincios pentru a deveni unul.
Distanța dintre credință și realitate
va dispărea curând.



Când îți cauți chemarea

Nu e ușor să-ți găsești chemarea în viață. Deși unii știu încă de la o vârstă fragedă ce își doresc să facă, pentru majoritatea găsirea căii potrivite durează mulți ani. Ori de câte ori sunt întrebat despre felul în care cineva își găsește chemarea, ofer următorul sfat.

În primul rând, unul dintre motivele pentru care îți vine greu să-ți găsești vocația e faptul că pur și simplu nu știi ce fel de slujbe există în lume. Unde poți descoperi alte variante în afara locurilor de muncă pe care le cunoști deja prin intermediul familiei și prietenilor?

Cea mai ușoară cale de a lua contact cu o mulțime de experiențe indirecte este prin intermediul lecturii. Ai citit despre știință, călătorii, modă, artă ori politică? Dar despre educație, psihologie, finanțe, sănătate, alimentație, muzică sau sport? Citește mult în timp ce explorezi diverse profesii. Poți să parcurgi și biografia unui om pe care îl admiri și la nivelul căruia speri să te ridici. Cărțile îți lărgesc orizontul și îți prezintă noi posibilități.

În al doilea rând, vocația e greu de găsit deoarece mulți greșesc crezând că trebuie să caute doar în ei înșiși pentru a-și găsi pasiunea. Deși e adevărat că avem preocupări și abilități înnăscute, deseori nu le aflăm decât în urma unor trăiri din viața reală. O gamă largă de experiențe te poate ajuta să-ți descoperi pasiunea interioară.

Încearcă diverse stagii și slujbe cu jumătate de normă sau oferă-te voluntar. Nu te teme să-ți sufleci mânecile și să treci la treabă.

În timp ce ești cufundat în realitatea unui serviciu, vei descoperi dacă el ți se potrivește.

Experiența la locul de muncă îți poate deschide ușa către o ocazie profesională la care nu te gândiseși.

În al treilea rând, e dificil să-ți găsești chemarea dacă nu te cunoști suficient. Știi în ce mediu de lucru progresezi? Îți iei energia din interacțiunile cu oamenii? Lucrezi bine sub presiune? Care îți sunt punctele tari și cele slabe?

Te poți cunoaște mai bine intrând în contact cu cât mai mulți oameni, în tot felul de situații. Te vei înțelege mai profund pe măsură ce vei cultiva relațiile cu ceilalți. Ele se vor transforma în oglinzi care îți vor reflecta calitățile și slăbiciunile în diverse împrejurări. Nu te teme să întâlnești persoane noi. Fă cunoștință cu cei care lucrează într-un domeniu de care ești interesat. Ieși la întâlniri! Și asta e o cale potrivită pentru a afla detalii despre tine. Descoperă ce fel de oameni sunt compatibili cu personalitatea ta. În urma acestor experiențe, vei intui mai corect care sunt aceia de care ți-ar plăcea să te înconjori.

În ultimul rând, nu-ți alege cariera în funcție de ceea ce cred alții despre opțiunea ta. Adevărul e că ceilalți nu se gândesc prea mult la tine. Dacă ție ți se pare că ți-ar plăcea să faci un anumit lucru, nu analiza prea mult. Pur și simplu fă-l! Chiar dacă treaba nu va merge așa cum ți-ai imaginat, tot vei fi recunoscător pentru ce ai învățat.

Îți doresc mult noroc!

Nu-ți măsura propria valoare
în funcție de mărimea contului din bancă,
ci de frecvența generozității tale.

*

Facultatea absolvită nu e foarte importantă.
Viața pe care ai ales s-o trăiești după facultate este.

*

„Când angajez, îmi plac oamenii care sunt
încrezători, dar își pot recunoaște greșelile.
În cazul lor nu mai am nevoie să mă uit
la alte recomandări,
pentru că sunt siguri pe ei, dar nu-și lasă
mândria să le stea în cale.“
— AHN CHEOL-SOO, *ANTREPRENOR*
SUD-COREEAN SPECIALIZAT ÎN SOFTWARE

Când îți cauți o slujbă,
încearcă să afli cât de multă vreme rămân angajații
unei companii în
locul de muncă respectiv.
E un lucru mai important decât mărimea firmei
ori a salariului oferit.
Dacă oamenii tot pleacă dintr-un loc, asta spune multe.

*

Ești emoționat sau chiar îngrozit din pricina
noii tale slujbe?
Asta pentru că îți e teamă să nu-și dezamăgești
noul șef?
Pur și simplu dă tot ce ai mai bun, fără să te
rușinezi de munca ta.
Chiar dacă ea nu e chiar excelentă, când ești sincer
și dedicat, atunci șeful și colegii te apreciază.

Dacă se întâmplă să vizitezi un loc de muncă ce
pare mult mai bun decât al tău,
în loc să fii invidios, cercetează-l
mai atent.
S-ar putea să descoperi un neajuns care să-ți
schimbe prima impresie.
În momentul în care îți vei da seama de el, te vei
simți recunoscător pentru

slujba pe care o ai.

*

Pentru a fi un șef bun, nu-ți trebuie doar
numeroase cunoștințe tehnice.
E important să fii integru și să ai o relație
constructivă cu angajații,
să le evaluezi munca la momentul potrivit, să le
oferi îndrumare din punct de vedere profesional
și să sprijini nevoile echipei.

Pe un șef n-ar trebui să-l preocupe peste măsură
felul în care este percepută.
Acest lucru cade pe locul doi.
În schimb, ar trebui să se concentreze asupra
impactului pe care munca lui îl are asupra
angajaților și a clienților.

*

Un conducător înțelept nu-i adună într-o echipă
doar pe cei care îi dau dreptate.
El are nevoie și de oameni care să-l contrazică,
pentru a putea să vadă și în unghiurile moarte.

*

Un conducător prost încearcă să gestioneze totul
până în cele mai mici amănunte.
Angajații lui vor ajunge să facă doar
ceea ce li se spune.
Un lider priceput știe să delege sarcini
subordonaților săi și să aștepte ca aceștia
să-și asume răspunderea, apoi să
ducă treaba la bun sfârșit.

Devotamentul față de slujbă nu trebuie măsurat
în funcție de ora până la care rămâi la muncă
ori de frecvența cu care renunți la concediu,
ci de eficiența cu care lucrezi și de
felul în care contribui la dezvoltarea afacerii.

*

Deseori oamenii au așteptări nerealiste
privind succesul primului lor roman,
album ori spectacol.
Întocmai cum nu există efect fără cauză,
nici succesul nu apare doar datorită norocului,

fără ani de pregătire și muncă asiduă.

*

Nu e întotdeauna un lucru bun să obții
ceea ce îți dorești.
Dacă totul se petrece așa cum vrei,
e ușor să devii leneș și arogant.
S-ar putea să-ți pierzi capacitatea de a-i înțelege
pe oamenii care întâmpină greutăți.
Poate că orice dificultate cu care te confrunți
e o importantă lecție de viață.

Jocheul nu cravașează calul care stă pe loc.
Jocheul cravașează doar calul care aleargă.
Atunci când profesoara ta te dojenește,
învață să accepți asta cu recunoștință.
Te ceartă pentru că ține la tine.
Crede că poți face treabă mai bună.

*

Libertatea e mai importantă decât banii.
E mai bine să trăiești viața pe care ți-o dorești,
decât să câștigi mai mult și să fii constrâns.
Nu-ți vinde libertatea!

Dacă cineva te îndeamnă să-i calci pe urme pentru
a avea succes, dar inima ta nu-și dorește
acest lucru, atunci ascultă-ți inima,
înainte să fie prea târziu.

*

Cea mai vagă și mai puțin eficientă declarație:
„O să am de toate!“…

*

Unora le-ar plăcea ca altcineva să ia toate deciziile
în locul lor, ceea ce le dă prilejul unor lideri
religioși charismatici să profite de ei.

*

Nu renunța niciodată la puterea de a lua hotărâri
privind propriul trai.
Buddha și Isus există pentru că tu exiști.
Tu ești stăpânul vieții tale.
Prețuiește-te!

Am devenit călugăr
pentru că-mi doream să aflu adevăratul sens
al vieții.
Pentru că voiam să-mi descopăr adevărata natură.
Pentru că nu voiam să mă supun
măsurilor succesului stabilite de alții.
Pentru că nu voiam să-mi întâmpin moartea
după o viață de luptă pentru bani și putere.

*

Există doar un singur fel de a sări cu coarda
elastică: aruncă-te pur și simplu în gol!
Cu cât stai mai mult pe gânduri, cu atât mai greu îți vine.
Analizatul peste măsură duce doar la frământări
și îndoieli.
Nu mai striga „Dar dacă?“, pur și simplu sari
cu credință.

Fără a fi compromis de nevoia de a intra
în grațiile cuiva, poți sta cu fruntea sus,
indiferent cu cine ai avea de-a face.
Dacă ai dus o viață onorabilă și onestă,

nu trebuie să-ți fie frică să spui adevărul.

Marele maestru Zen de origine coreeană
Kyeongbong (1892–1982) a spus cândva:
„Cei care nu și-au realizat Adevăratul Sine
trăiesc precum orbii,
scărpinând fără să vrea piciorul altcuiva.
Dacă vrei să-ți scarpini propriul picior,
mai întâi află-ți Adevăratul Sine“.

CAPITOLUL 8

Spiritualitatea

Veri de mult pierduți

Nu judecați, ca să nu fiți judecați.
Căci, cu judecata cu care judecați, veți fi judecați
și, cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura.
— MATEI 7, 1–2[11]

Ori de câte ori citesc pasajul biblic de mai sus, îmi amintesc de o filosofie asemănătoare din tradiția budistă, numită legea karmei. După cum mulți știu, e regula cauzei și a efectului, deseori descrisă succint în Vest sub forma „Culegi ce ai semănat“ ori „Ce dai, aia primești“. E o minunată povață ce ne îndeamnă să cercetăm consecințele gândurilor, vorbelor și purtărilor noastre. Cu toate că sunt budist, am fost profund influențat de numeroase pasaje din Biblie. M-am apucat să studiez serios Sfânta Scriptură în facultate, pentru cursul de religie comparată. Am învățat despre istoria creștinismului și am analizat diverse învățături biblice, iar curând am început să-mi deschid inima în fața ei. Mi-am dat seama că Adevărul nu e proprietatea exclusivă a unei religii anume. El are o natură universală ce le permite oamenilor proveniți din diverse tradiții religioase să-l recunoască și să-l respecte.

Acum vreo doi ani am avut ocazia unică de a vizita, împreună cu călugării mai vârstnici din ordinul meu budist, un sat francez pe nume Taizé, aflat în estul Burgundiei. Era o comunitate monahală creștină ecumenică, în care frații călugări trăiau ghidându-se după învățăturile Bibliei. Taizé e un celebru loc de pelerinaj creștin și în fiecare an atrage peste o sută de mii de tineri adulți din toate colțurile lumii. Pelerinii obișnuiesc să stea câteva zile în comunitate, participând la rugăciunile de dimineață, de la prânz și de seară, reflectând în tăcere și implicându-se în mici discuții în grup. Eu eram deja familiarizat cu răscolitoarele psalmodieri ale comunității din Taizé și așteptam cu nerăbdare să particip la minunatele lor slujbe.

Când am ajuns în frumosul sat, frații ne-au ieșit în întâmpinare cu căldură. Îmbrăcați în veșminte albe, cu zâmbete blânde și înfățișări pașnice, arătau aproape ca și cum ar fi fost întruchiparea unor îngeri. Veșmintele noastre monahale, de un gri deschis, semănau destul de mult cu ale lor și parcă am fi devenit o mare familie. Frații ne-au prezentat în comunitate și, pentru a ne face o primire oficială, ne-au cântat „Confitemini Domino“, unul dintre cele mai frumoase cântece pe care le-am auzit în viața mea. Am fost invitați în chiliile lor și am avut parte de o discuție plăcută, urmată de rugăciunile de la miezul zilei, în Biserica Reconcilierii. Cu cât stăteam mai mult în Taizé, cu atât mai limpede vedeam asemănările cu traiul monahal budist. Frații

își petreceau ore întregi rugându-se în liniște, ca o cale de a-și îndrepta atenția către Dumnezeul din interior, ceea ce nu se deosebea prea mult de meditațiile noastre tăcute. O altă asemănare era faptul că frații purtau câte un inel ce semnifica legământul lor cu Dumnezeu. Călugării din ordinul meu „poartă“ câte o mică arsură cu tămâie pe brațul stâng, făcută atunci când primim ordinația.

Poate că unora viața într-o astfel de comunitate li se pare înăbușitoare, strictă și dificilă, dar nu e așa. Traiul monahal înseamnă frumusețe simplă și bucurie neașteptată. Călugării își găsesc fericirea în lucruri ce ar putea să le pară banale oamenilor care umblă după simbolurile materiale ale succesului. Schimbarea anotimpurilor, înflorirea magnoliilor, uluitorul frunziș al toamnei, prima zăpadă, toate aduc o bucurie și o recunoștință de nedescris. O masă simplă, pregătită cu ingrediente proaspete, culese de pe munții din apropiere, e o sursă de mare mulțumire. Pentru că frații noștri călugări ne sunt prieteni, învățători și rude, nu suntem niciodată singuri.

La prânz am fost serviți, spre completa noastră surprindere, cu *kimchi*[12]. Ni s-a spus că frații se strânseseră cu câteva zile înaintea sosirii noastre pentru a le pregăti ei înșiși. Am fost foarte mișcați de ospitalitatea lor și n-am știut cum să-i răsplătim. Deși proveneam dintr-o altă țară și altă religie, ne-au primit cu dragoste și respect. Când am plecat din Taizé, ne simțeam ca și cum tocmai ne-am fi vizitat verii de mult pierduți. Știam că aveam să prețuiesc toată viața această legătură. Chiar și acum, când mă întâlnesc cu câte unul dintre călugării alături de care am vizitat satul Taizé, ne amintim cu drag de ziua în care am mâncat baghete și *kimchi* pregătite de frați.

11 Pentru traducerea citatelor biblice a fost folosită Biblia sau Sfânta Scriptură, 1988, editată de Institutul Biblic și De Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, sub îndrumarea Patriarhului, Prea Fericitul Părinte Teoctist. (*N.t.*)

12 Garnitura tradițională coreeană picantă, acră si sărată, preparată dintr-o mare varietate de legume fermentate, asezonate cu condimente și mirodenii. (*N.t.*)

Cum ar trebui să privim o altă cale spirituală?
Ne vom apropia de ea cu smerenie,
dar și cu dorința de a învăța despre
o altă tradiție.
Credința ne poate fi zguduită
doar aflând despre o altă tradiție?
Atunci acea credință nu merită păstrată.
— REVEREND DR. Kang Won Yong (1917–2006)

*

Așa cum mie propria credință mi se pare prețioasă
și importantă, nu se întâmplă oare la fel
și cu oamenii de altă confesiune?
Așa cum eu îmi iubesc și prețuiesc mama,
nu se întâmplă oare la fel și pentru vecinul meu
și mama lui?

Mulți oameni știu să facă diferența dintre
siguranța pe propria credință și nesăbuința
de a ataca alte confesiuni.
Fie ca religia să nu devină niciodată o armă
ideologică, menită să justifice violența.

*

Dacă Isus, Buddha și Confucius ar fi cu toții în
viață și s-ar aduna în același loc,
care dintre ei are dreptate dacă s-ar certa?
Sau s-ar respecta și și-ar admira reciproc
învățăturile?
Conflictele religioase pot fi deseori puse în seama
nu a fondatorilor religiilor,
ci a adepților lor fanatici.

Scopul religiei este să te stăpânești pe tine,
nu să-i critici pe alții.
Cât de multe fac în ceea ce privește mânia,
fidelitatea, ura, mândria ori gelozia mea?
Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să le
cercetăm în viețile noastre de zi cu zi.
— Sanctitatea Sa Dalai Lama

*

dacă esența e uitată, predomină ritualurile.
Când ritualurile pun stăpânire pe practica

spirituală, aspectul exterior devine
mai important decât
spiritualitatea interioară.
De exemplu, dacă meditezi în speranța
de a te lumina,
durata meditației și persoanele în compania
cărora o practici nu mai sunt așa de importante
ca felul în care exercițiile îți schimbă sufletul
și relațiile.

Conform profesorului Kang-Nam Oh,
credincioșii pot fi împărțiți, cu aproximație,
în două grupuri: oamenii „superficial credincioși“
și cei „profund credincioși“.
Oamenii superficial credincioși se leagă de
simbolurile spiritualității și
deseori contestă simbolurile altor credințe.
Cei profund credincioși înțeleg sensurile mai
adânci decât simbolurile.
Ei pot găsi înțelesuri asemănătoare în
simbolismul diverselor tradiții spirituale
și armonia dintre acestea.

*

„Eretic“ e un cuvânt apăsător.
A fost trântit peste orice practică ori credință
ce nu se conformează convingerilor spirituale
dominante într-o anumită epocă.
Când spui despre o altă cale spirituală că este
eretică, amintește-ți că
și calea ta a fost etichetată la fel când
a apărut pentru prima dată.

Acela care cunoaște o singură religie
nu cunoaște niciuna.
— MAX Müller (1823–1900),
Cărturar german care a studiat
filologia, religia și mitologia comparată.

*

Ignoranța privind alte căi spirituale combinată
cu teama poate da naștere persecuțiilor
și violențelor de natură religioasă.
Principalele tradiții ale înțelepciunii din întreaga
lume ne învață despre smerenie, dragoste

și îngăduință.
Nu va ieși nimic rău din faptul că afli despre ele.

*

Poți să admiri un lider spiritual, dar
niciodată nu-l idolatriza.
Credința oarbă în conducător te poate determina
cu ușurință să acționezi precum un copil,
renunțând la propria forță și cerându-i lui
să facă diverse lucruri în locul tău.
Medicamentele pot fi prescrise, însă
tu trebuie să fii cel care le ia.

Un conducător spiritual e ca un deget
ce arată către lună.
Dacă el încearcă să devină luna,
asta poate duce la un mare păcat.

*

Pentru sănătatea noastră în general,
trebuie să ne cultivăm toate cele trei inteligențe:
inteligența critică, inteligența emoțională
și inteligența spirituală.
Dacă una va fi dată uitării, asta va încetini
creșterea celorlalte două.

Dacă ți-ai dezvoltat inteligența critică, însă ai
neglijat-o pe cea emoțională,
atunci s-ar putea să nu fii sensibil
la suferințele altora.
Dacă ți-ai dezvoltat inteligența emoțională, însă
ai neglijat-o pe cea spirituală,
atunci s-ar putea să-ți pierzi speranța după ce vei
vedea suferința din lume.
Dacă ți-ai dezvoltat inteligența spirituală, dar
ai neglijat-o pe cea critică, atunci s-ar putea
să cazi victimă abuzurilor din partea
unui cult religios.

Oricare ar fi situația, nu te simți inferior.
Amintește-ți că Dumnezeu te-a creat
după chipul Său sfânt.
Tu ești cea mai prețioasă fiică ori cel mai prețios
fiu al Domnului.
Tu ești și Buddha, chiar dacă
n-ai realizat asta încă.

Ai aceeași natură de Buddha ca toți ceilalți Buddha
din univers.
Nu îngădui nimănui să te facă să te simți
mai puțin de atât.

Credința e supraevaluată, în vreme ce practica
e subevaluată.
Dacă punem accentul mai mult pe credință,
în defavoarea practicii, spiritualitatea rămâne
ideologie, dând naștere conflictelor teologice.
Dar dacă ne concentrăm pe aplicarea învățăturilor
în viețile noastre reale, ne dăm seama
că dragostea predicată de Isus
nu se deosebește cu nimic de compasiunea
predicată de Buddha.
Dacă îți dorești să fie pace între diversele căi
spirituale, atunci poartă-te cum ți-e vorba.

*

Trei versete din Biblie pe care le prețuiesc:

„Ci toate câte voiți să vă facă vouă oamenii,
asemenea și voi faceți lor,
că aceasta este Legea și aceștia sunt prorocii“.
— MATEI 7, 12

„Nu oricine Îmi zice: Doamne, Doamne, va intra
în împărăția cerurilor,
ci cel ce face voia Tatălui Meu Celui
din ceruri.“
— MATEI 7, 21

„Adevărat zic vouă, întrucât ce ați făcut unuia
dintr-acești frați ai Mei
prea mici, Mie Mi-ați făcut.“
— MATEI 25, 40

Două căi spirituale într-o singură familie

Când calea ta spirituală diferă de aceea a logodnicului tău, când frații tăi încearcă să te convertească la noua lor credință, când copilul tău decide s-o ia pe alt drum, asta poate crea tensiuni, încurcături și stres. Pot izbucni neînțelegeri și, dintr-odată, te trezești negociind felul în care să fie organizată o înmormântare, o nuntă sau o sărbătoare religioasă.

E ironic faptul că spiritualitatea poate deveni o sursă de conflict, când învățăturile ei se referă deseori la dragoste și împăcare. Celor care au probleme legate de existența a două căi spirituale în aceeași familie aș dori să le ofer sfatul care urmează.

Mai presus de toate, vă rog să înțelegeți că ceea ce vă face să vă simțiți încordați și stânjeniți nu e spiritualitatea în sine, ci presiunea de a vă conforma, venită din partea rudelor. S-ar putea să vă displacă mulțumirea lor de sine și constrângerile pe care vi le impun. S-ar putea să simțiți că drumul lor e străin și neortodox.

Un remediu bun într-o asemenea situație e să aflați mai multe despre calea spirituală a celuilalt. Găsiți o carte scrisă de un membru respectat al respectivei religii și studiați-o. Dacă sunteți deschiși și dornici să învățați, curând veți descoperi anumite aspecte ale respectivei tradiții care rezonează cu drumul vostru. Deși simbolurile spirituale diferă, înțelesurile din spatele lor s-ar putea să vi se pară ciudat de familiare.

Puteți să citiți și biografia unuia dintre marii maeștri spirituali ai acelei religii, cum ar fi Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., Maica Tereza ori Dalai Lama. Pe măsură ce veți afla detalii despre viețile și credințele lor, le veți putea aprecia curajul și veți ajunge să le respectați căile. Această schimbare de atitudine va influența în chip pozitiv dinamica din familie. Deși nu puteți controla părerile rudelor despre religiile voastre, cel puțin nu vă veți mai simți stânjeniți de ale lor.

Dar dacă cei din familie continuă să fie îngusti la minte și să dovedească o lipsă de respect, atunci vorbiți-le cu încredere și educați-i. Spuneți-le că marii conducători care au urmat căile lor nu s-au purtat așa. Martin Luther King Jr. și Thich Nhat Hanh s-au respectat unul pe celălalt. Thomas Merton și Dalai Lama au fost buni prieteni.

Cei care înțeleg sensurile profunde din spatele aparențelor, care încearcă să întruchipeze smerenia și pacea, recunosc și cunoscuta lumină interioară ce licărește în ochii altor enoriași.

Iar atunci, ei devin mai umili și mai deschiși misterelor încarnării

umane, simțindu-se în același timp legați de fragilitatea inimilor oamenilor.

Nu primim mai multă dragoste din partea lui
Dumnezeu cerând-o.
Mai curând descoperim adevărul faptului că
Dumnezeu ne-a iubit întotdeauna necondiționat.
Nu ne transformăm într-un Buddha zbătându-ne
pentru asta.
Mai degrabă descoperim adevărul faptului că
mereu am fost Buddha.

*

La început, rugăciunile noastre iau forma
„Te rog, dă-mi asta, te rog, dă-mi aia“,
apoi se dezvoltă în „Îți mulțumesc pentru tot“,
după care se maturizează în „Vreau să-ți semăn“.
În cele din urmă, transcend limbajul
și ajungem să ne rugăm cu toată ființa, într-o
tăcere sacră.

Pe măsură ce rugăciunile mele se adâncesc,
aud mai mult vocea Lui decât vorbele mele.
Pe măsură ce devin mai smerit,
simt mai mult din iubirea Lui revărsându-se
în inima mea.
Pe măsură ce mintea mi se liniștește,
simt mai mult din prezența Lui în fiecare clipă.

*

Când credința și practica noastră spirituală devin
mai profunde, senzația unui sine sau ego
separat se diminuează, lăsând
mai mult loc pentru ca divinitatea
să ne umple sufletele.
Dacă te-ai rugat mai mult pentru binele propriu,
atunci schimbă macazul și încearcă să te rogi
pentru a renunța la o parte din control.

Dacă te-ai rugat așa:
„Te rog, dă-mi asta. Am mare nevoie
să se întâmple asta!“, atunci încearcă
să te rogi și așa:
„Mărește-mi sufletul ca să accept lucrurile
pe care acum nu le pot primi“.
Nu te târgui cu Dumnezeu, Buddha sau orice altă
divinitate pentru a ți se da ceea ce tu vrei

în schimbul unor jertfe materiale.

*

Dacă nu știi cum să rezolvi o problemă din viața ta,
atunci dă o șansă rugăciunii.
În timp ce-ți îndrepți atenția înspre înăuntru și
cauți sincer un răspuns,
ceva sacru din tine îți va deschide ușa către
înțelepciunea interioară.

Dacă încerci cu disperare să întâlnești o persoană
specială, trimite-ți ruga înspre Univers.
Universul e un petitor uluitor.

*

Călugării se pot ruga vreme de mulți ani pentru că
rugăciunile prin care cer fericire pentru alții
îi fac fericiți.
În timp ce mă pregătesc să oficiez căsătoria
prietenului meu,
mă umplu de bucurie.

*

Pentru cei neluminați, nu toate zilele sunt bune,
pentru că se simt fericiți doar atunci când
lucrurile merg așa cum își doresc ei.
Pentru cei luminați, fiecare zi este una bună,
deoarece se simt liberi știind că nimic nu le poate
lua înțelepciunea.

Când un om neluminat face un bine, el încearcă
să-și lase amprenta.
Când un om luminat face o faptă bună,
nu lasă nicio urmă.

*

Cu cât o persoană e mai aproape de sfințenie,
cu atât mai probabil e să se descrie ca fiind
o păcătoasă.
Asta pentru că nu se minte pe sine.

*

Sfinții sunt ceea ce sunt
nu pentru că sfințenia lor îi face admirabili
în ochii celorlalți,
ci pentru că darul sfințeniei le îngăduie lor

să-i admire pe toți ceilalți.
— THOMAS MERTON[13].

Preoții și dascălii tind să fie guralivi,
mai ales cei bătrâni.
Sper să nu devin unul dintre acei oameni care
vorbesc la nesfârșit,
fără să observe ce simte persoana din fața lor.

*

E un semn de mare forță spirituală
să păstrezi secretul altcuiva.

*

Când un preot predică, el trebuie să vorbească
nu numai congregației, ci și sieși.
— REVERENDUL HONG JEONG-GIL

Conform Cardinalului Nicolas Cheong Jin-suk,
„Nu există nicio dovadă a poveștii biblice cu
peștele care s-a înmulțit în doi sau trei.
Nu există nici vreo dovadă că peștii au căzut
din cer.
În realitate, probabil că omenii și-au scos
pachetele pentru prânz
și au împărțit mâncarea cu alții, după ce
ascultaseră rugăciunea emoționantă a lui Isus“.
Un miracol nu e doar un fenomen supranatural,
care depășește legile firii.
Renunțarea la egocentrism și deschiderea
sufletului în fața celorlalți
sunt la fel de miraculoase.

Există o cale simplă de a pune la încercare
veridicitatea învățăturilor lui Buddha.
Găsește cea mai confortabilă poziție.
Rămâi în poziția respectivă vreme de o jumătate de oră.
Cea mai confortabilă poziție va deveni curând
cea mai incomodă.
Totul e schimbător, inclusiv cea mai
confortabilă poziție din lume.

*

Nu te sili să o iei pe o anumită cale spirituală.
Lasă ca învățăturile ei să-ți deschidă cu blândețe
inima și să te îndrume.

Așa cum sarea se dizolvă treptat în apă, lasă ca
învățăturile să ți se topească în inimă.

13 *New Seeds of Contemplation* de Thomas Merton, Editura New Directions, New York, 2007. (*N.a.*)

EPILOG

Chipul tău primordial

Când ești atât de ocupat, încât te simți mereu fugărit, când gândurile pline de îngrijorare ți se învârt prin minte, când viitorul pare nesigur și întunecat, când ești rănit de spusele cuiva, încetinește, fie și pentru o clipă. Îndreaptă-ți toată atenția către prezent și trage adânc aer în piept.

Ce auzi? Ce simte corpul tău? Cum arată cerul?

Abia atunci când încetinim, putem în sfârșit să ne vedem limpede relațiile, gândurile, durerea. Pe măsură ce reducem viteza, nu ne mai împiedicăm în ele. Reușim să ne desprindem și să le apreciem pentru ceea ce sunt.

Chipurile rudelor și colegilor care ne ajută întotdeauna, peisajele pe lângă care trecem în fiecare zi, dar pe care nu le luăm în seamă, poveștile prietenilor cărora nu le dăm atenție… în liniștea pauzei, întreaga noastră ființă iese la iveală în tăcere.

Înțelepciunea nu e un lucru pentru care trebuie să ne zbatem ca să-l obținem. Mai curând, ea se arată în mod natural, pe măsură ce încetinim și observăm că era deja acolo.

Observând din ce în ce mai multe lucruri din prezent, ajungem să-l înțelegem mai profund pe acel observator tăcut din interiorul nostru. În liniștea primordială, el e martor la tot ce se petrece înăuntru și în afară.

Împrietenește-te cu observatorul tăcut. Află unde este și ce formă a luat. Nu încerca să ți-l imaginezi ca pe ceva ce cunoști deja. Lasă ca toate gândurile și imaginile să se cufunde înapoi în tăcere, apoi simte pur și simplu că observatorul era deja acolo, în liniște.

Dacă zărești figura observatorului tăcut, atunci ți-ai găsit chipul primordial, cel de dinainte să te fi născut.

Table of Contents

Prolog
Capitolul 1. Odihna
De ce sunt atât de ocupat?
Când viața te dezamăgește, odihnește-te câteva clipe
Capitolul 2. Atenția
Împrietenește-te cu propriile emoții
Când te simți abătut
Capitolul 3. Pasiunea
Temperează-ți înflăcărarea!
Nu e important să avem dreptate, ci să fim fericiți împreună
Capitolul 4. Relațiile
Arta de a păstra o relație bună
Drumul iertării
Capitolul 5. Dragostea
Prima dragoste
Îți iubesc banalitatea
Capitolul 6. Viața
Știi kung-fu?
Trei adevăruri eliberatoare
Capitolul 7. Viitorul
Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul
Când îți cauți chemarea
Capitolul 8. Spiritualitatea
Veri de mult pierduți
Două căi spirituale într-o singură familie
Epilog. Chipul tău primordial